

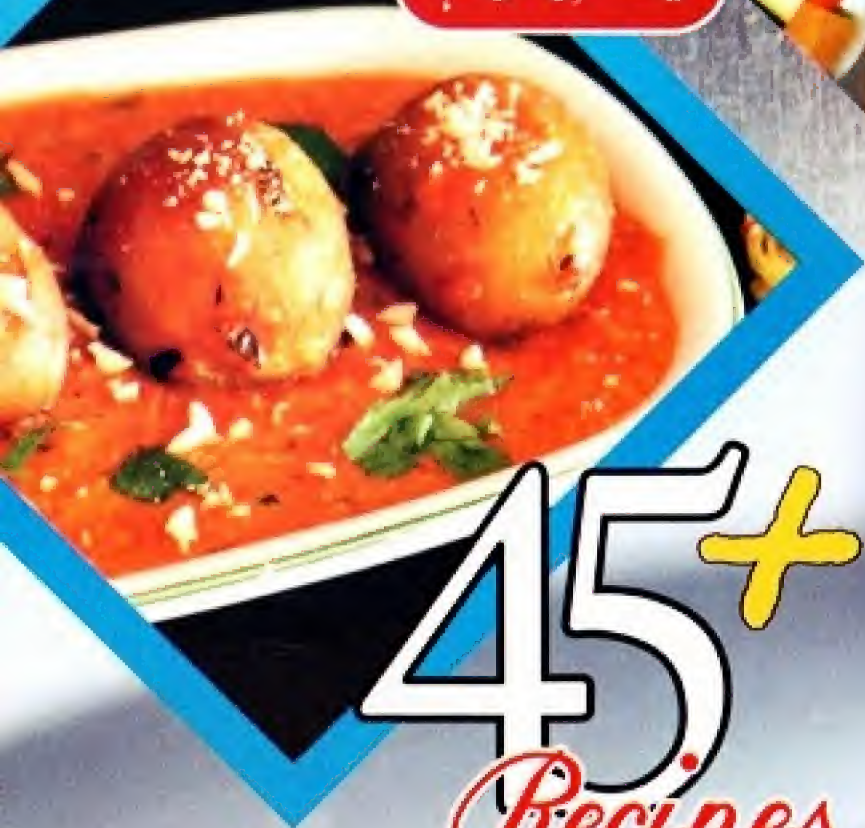


شہ نائز

ماہنامہ

April 2018,
Issue VI, Volume IV
Rs. 120/- AED 10/-

بچوں میں
تجسس
ایک فطری عمل ہے



45+
Recipes

Our
Taste Squad



Guava

غذائیت سے بھرپور پھل



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

www.facebook.com/ Chef Times

Poora Pakistan Raha Hai Bol Hashmi Ispaghool

Once a **Day** Pack
Hashmi[®]
Ispaghool
Psyllium Husk

Natural fibre
helps regulate
bowel movement
and reduction of
blood cholesterol



ہاشمی
اسپیگھول



Daily intake of
Hashmi Ispaghool - natural fiber helps

- ✓ regulate bowel movement
- ✓ maintain healthy blood sugar level
- ✓ lower cholesterol to promote heart health
- ✓ relief constipation to promote digestive health

Daily Lo  Fit Raho

hashmisurma.com  HashmiSince1794

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

- خطبہ
- رانا محمد ظہیر
- ایڈٹر
- محمد عرفان راسے
- ڈائریکٹر
- شمیم ملک
- 0324-48507974
- نیوٹنس
- رانا احمد رشید
- 0324-4858931
- گرامر ڈیکشنری
- محمد عرفان راسے
- آئی ٹی سٹر
- محمد عارف چودھری
- ڈراما
- کاکس اینڈ آرٹ
- ڈائریکٹر
- محمد حامد (ڈائریکٹر، ایڈیٹر)
- 0300-8648122

ڈسٹری بیوٹر

شمیم ورک

111-K بلیکبرک قری، لاہور
042-35773717-18

گلزار نیوز اینڈ پبلیشنگ
انڈیا مارکیٹ لاہور

پیشہ رانا محمد ظہیر
شہباز سلیم پرنٹر

کچھ کچھ اُن کی



زندگی بہت انمول ثروت ہے..... یہ انسان کو صرف ایک بار ملتی ہے۔ اس کا کوئی نعم البدل نہیں۔ اسے خریدائیں یا سکتا کیونکہ موت کا وقت مقرر ہے۔

اسی طرح وقت کو قید کر کے زندگی کے ماہ و سال کو بچھد کرنا بھی ممکن نہیں..... یہ ہر مل گزرنے اور قطرہ قطرہ جھپٹنے کا نام ہے، پانی کے اس تیز دھارے کی مانند ہے جو صرف ایک سی سمت میں بہتا ہے جس کے سامنے بند نہیں باندھا جاسکتا۔ قابل غور بات یہ ہے کہ.....

اگر زندگی اتنی قیمتی جیت ہے تو ہم اس کے ضائع ہونے پر بیٹھان کیوں نہیں ہوتے..... اپنے معمولات زندگی پر غور کر کے بہتر بنانے کی کوشش کیوں نہیں کرتے..... اس کی خامیوں کو دور کر کے خود کو ایک کامل انسان کیوں نہیں بناتے؟ کامیاب زندگی گزارنے کے لیے کئی آنکھوں سے خواب دیکھنا بہت ضروری ہے..... یہی خواب کو اپنے زندہ ہونے اور گزرتے وقت کا احساس دلاتے ہیں..... اس کے مقصد حیات کا تعین کرتے ہیں۔

ہر وہ شے جو ہم اپنی روزمرہ زندگی میں استعمال کرتے ہیں کسی ایسے سوچد کی محنت کا ثمر بن کر ہم تک پہنچی ہے جس نے کبھی اس کا خواب دیکھا تھا..... اور پھر اپنے خواب کو حقیقت میں ڈھالنے کے لیے کئی جدوجہد کی تھی۔ تاکہ مقصد کے زندگی گزارنا اس کملائی کی مانند ہے جو نہ بھرت ہال سے کھانا پر اس میدان میں کول نام کی کوئی چیز نہ ہو۔

جب بھی اپنی کئی جدوجہد کا آغاز کریں تو بیش شب سوچ رکھنے والے کامیاب لوگوں کے ساتھ کام کرنے کو ترجیح دیں..... اپنے لوگوں سے دور ہیں جس کے نزدیک آپ کی قابلیت، ہنر اور شخصیت کی اہمیت نہ ہو..... جو آپ کے غلوں، محنت اور دقت داری کو شک کی نگاہ سے دیکھتے ہوں۔ انسانی فطرت ہے کہ وہ کامیاب زندگی گزارنے کے لیے معاشی اور معاشرتی تحفظ چاہتا ہے۔ اسے آگے بڑھنے کے لیے صرف تنہی نہیں حوصلہ افزائی اور معاشی استحکام کی بھی ضرورت ہے۔ اگر جائزہ لیا جائے تو آج ہر کامیاب فرد اور ادارہ بھی بنیادوں پر کھڑا ہے۔

اب ایک نظر **شہیناز** پر.....

سکرتی را تیسرا دور پھیلتے دن..... اپریل کا آغاز ہو چکا ہے۔ جب موسم بدلے تو انسان کی فطرتی ضروریات بھی بدلے لگتی ہے۔

شہیناز اپریل کے شمارے میں شامل Recipes یقیناً آپ مزاج اور موسم کے مطابق پائیں گے..... اس ماہ سبزیاں کا خاص کارڈ بھی شامل اشاعت ہے جو ہر اس قانون خاندان کے لیے مددگار ثابت ہو گیا جن کے ہاں گوشت کے بجائے سبزیاں پسند کی جاتی ہیں۔

Recipes کے علاوہ مختلف موضوعات پر دلچسپ آرٹیکلز اور مستقل سلسلے بھی شمارے کا حصہ ہیں۔

محمد عرفان راسے

شہیناز ANNUAL Subscription

Free Delivery

Subscribe For 12 Months (12 Issues) @ 1400/-

Name (Mr/Mrs/Ms) _____

Address _____

Tel. _____ Mobile. _____ Fax. _____

Coupon No. _____ Expiry _____ Signature _____

(For office use only)

Subscriptions should be made preferably through money order.

Pakistani rupees are accepted. Money Order, Demand Draft or Pay Order should be mailed to:

Chef Times
Suite # 319, 3rd Floor,
Latif Center, Ferozepur Road,
Lahore, Pakistan.

For Bank Transfer:
Account Title: Chef Times
Account # 0285 0101662718
Meezan Bank Ltd.
Ichra Br. Lahore,
Pakistan

شیف ٹائمز

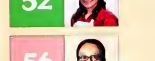
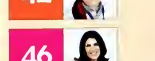
April 2018, issue VI, Volume IV

شیف ٹائمز مجیزین کی آمدن کا کچھ حصہ "اپن" ویڈیو سروسٹ کے لیے وقف ہے۔



فہرست

- 06 حضرت اوسس قرنی
- 08 امرود..... خدائیت سے بھرپور
- 10 موبائل فون
- 12 بکن ٹیس
- 57 آلو
- 58 لپ اسٹک
- 60 بچن میں جس
- 62 Special Recieps
- 74 ستاروں کی روشنی میں
- 75 برن عمل
- 76 مسکراہٹ
- 78 ادا کا ریمیم
- 80 اپنا خیال دیکھیں



64

آن لائن نمبر 319 بھر والٹر، لطیف سنٹر، فیروز پور روڈ لاہور
042-35404686
0321-4999189
Email: chef.times@yahoo.com



بیک پارلر Cool ڈیل

جام مشرق اور آئسکریم سیرپ

کے ساتھ اسپیکھٹی فری ---



STARCREST



حضرت اویس قرنیؓ

آپ کو بارگاہ رسالت ﷺ سے غائبانہ ”خیراں بعین“ کا لقب عطا ہوا

آپؓ عشق و محبت کا پیکر تھے۔ غرض محبت میں جنوں کا غلبہ ہوا تو یہ حال ہو گیا کہ دیوانوں کی طرح گلیوں میں ننگے پاؤں چلتے تھے، پریشان اور خستہ حال دیکھ کر لڑکے مجنوں سمجھتے اور پتھر مارتے جن سے خون بہنے لگتا۔

آپؓ نے فرمایا:

”سب سے بڑی امت یہ ہے کہ تم اللہ کے واسطے اور کو نہ پکپاؤ! اور جب تم جانتے ہو کہ اللہ تمہیں پکپاتا ہے تو بس اسی کو کافی سمجھو کہ وہ تمہیں پکپاتا ہے اور یہ زرد و گر دل میں نہ دھوکا اس کے سوا کوئی اور بھی تمہیں پکپاتا ہے۔“

آپؓ نے حضرت عمرؓ اور حضرت علیؓ رضی اللہ عنہما سے ملاقات کے بعد کہا:

”اب آپ واپس تشریف لے جائیں قیامت قریب ہے میں اس کے لیے کچھ تیاری کروں۔ وہاں ایک ایسا یاد دہار نصیب ہونے والا ہے جس سے پھر کبھی غم ہی نہیں ہوگی۔“

حضرت عمرؓ نے دوران ملاقات آپؓ کی ظاہری حالت انتہائی خستہ دیکھ کر خواہش کی کہ آپؓ ذرا اسی جگہ ٹھہریں میں آپؓ کے لیے کچھ سامان لے آتا ہوں۔ آپؓ نے جب سے دور درم نکال کر دکھائے اور کہا ہر آؤت چرانے کا عارضہ ہے، اگر آپؓ یہ ضمانت دے دیں کہ یہ درم خرچ ہونے سے پہلے میری موت نہیں آئے گی تو پھر جو آپؓ کا پی چاہے لے آئے ورنہ یہ دور درم میرے لیے کافی ہیں۔

آپؓ نے فرمایا: ”تمہاری میں ملاقاتی ہے۔“

جسے حقیقی غلط گزینی اور تمہاری کی عادت نصیب ہوگئی وہ لوگوں کی مجلس میں بیٹھا ہو جب بھی اس کی تمہاری میں خلل آوے تو نہیں ہوتا اور جو کھوکھ کے خیال اور محبت میں کو ہو وہ غلط میں بھی قانع نہیں ہوتا۔ اس لیے آپؓ دل کی حفاظت کرو۔

آپؓ عشق و محبت کا پیکر تھے۔ غرض محبت میں جنوں کا غلبہ ہوا تو یہ حال ہو گیا کہ دیوانوں کی طرح گلیوں میں ننگے پاؤں چلتے تھے، پریشان اور خستہ حال دیکھ کر لڑکے مجنوں سمجھتے اور پتھر مارتے جن سے خون بہنے لگتا۔ ایک روز آپؓ زک گئے اور بچوں سے فرمانے لگے:

”مجھے بوئے چمڑوں سے نہیں بگھجھوئے چمڑوں سے مارا کرو۔“

ان میں سے کسی نے کہا: ”اویس! کیا میرے دونوں عشق کی یہی حقیقت ہے کہ بڑے چمڑوں کی تکلیف سے فخر و دھمکے؟“

آپؓ نے سن کر مانتے لگے:

”میں بوئے چمڑوں سے نہیں ڈرتا۔ بات یہ ہے کہ ان سے خون بہنے لگا ہے اور وضو ٹوٹ جاتا ہے اور میں یہ وضو داغی نہیں کر سکتا۔“

آپؓ غوف میں ایک معلقہ درخت میں شریک ہوتے تھے۔ امیر بن جابرؓ کا بیان ہے کہ اس معلقہ میں ہزار ہا درختوں پر سب سے زیادہ حضرت اویسؓ کے ذکر کا اثر ہوتا تھا۔

حضرت ابو ہریرہؓ سے مروی ہے کہ حضور اکرم ﷺ نے فرمایا:

”میری امت کے ایک شخص کی حفاظت سے قبلہ حضور اکرم کے برابر لوگ جنت میں داخل ہوں گے سچا یہ کہ ام نے پوچھا رسول اللہ ﷺ وہ شخص کون ہے؟ آپؓ نے فرمایا اویس قرنیؓ۔“

آپؓ امت محمدیہ میں عاشقوں کے سردار ہوئے ہیں، جن کے ہارے میں مشغول ہے کہ انہیں قیامت کے روز سزاوار فرشتوں کے جہنم میں جنت میں داخل کیا جائے گا تاکہ حالت عشق میں ان کی غلط فہمی اور غفلت سے روک دیا جائے۔

حضرت عمرؓ نے جب آپؓ کا زہد دیکھا تو فرمانے لگے کہ کاش مجھ سے کوئی ایسی روکی روئی کے نکلے کہ بڑے خلافت خیرے لے۔

حضرت عمرؓ اور حضرت علیؓ جب آپؓ سے ملے اور امت کے حق میں حضور نبی اکرم ﷺ کی طرف سے دُعا سے مغفرت کا پیغام پہنچانے کے لیے آئے تو اتباع رسول ﷺ کے موضوع پر گفتگو

”اب آپؓ واپس تشریف لے جائیں قیامت قریب ہے میں اس کے لیے کچھ تیاری کروں۔ وہاں ایک ایسا یاد دہار نصیب ہونے والا ہے جس سے پھر کبھی غم ہی نہیں ہوگی۔“

حضرت عمرؓ نے دوران ملاقات آپؓ کی ظاہری حالت انتہائی خستہ دیکھ کر خواہش کی کہ آپؓ ذرا اسی جگہ ٹھہریں میں آپؓ کے لیے کچھ سامان لے آتا ہوں۔ آپؓ نے جب سے دور درم نکال کر دکھائے اور کہا یہ آؤت چرانے کا

عارضہ ہے، اگر آپؓ یہ ضمانت دے دیں کہ یہ درم خرچ ہونے سے پہلے میری موت نہیں آئے گی تو پھر جو آپؓ کا پی چاہے لے آئے ورنہ یہ دور درم میرے لیے کافی ہیں۔

”

حضرت عمرؓ نے دوران ملاقات آپؓ کی ظاہری حالت انتہائی خستہ دیکھ کر خواہش کی کہ آپؓ ذرا اسی جگہ ٹھہریں میں آپؓ کے لیے کچھ سامان لے آتا ہوں۔ آپؓ نے جب سے دور درم نکال کر دکھائے اور کہا یہ آؤت چرانے کا

عارضہ ہے، اگر آپؓ یہ ضمانت دے دیں کہ یہ درم خرچ ہونے سے پہلے میری موت نہیں آئے گی تو پھر جو آپؓ کا پی چاہے لے آئے ورنہ یہ دور درم میرے لیے کافی ہیں۔

جب جب آؤت چرانے کا عارضہ ہے، اگر آپؓ یہ ضمانت دے دیں کہ یہ درم خرچ ہونے سے پہلے میری موت نہیں آئے گی تو پھر جو آپؓ کا پی چاہے لے آئے ورنہ یہ دور درم میرے لیے کافی ہیں۔

یہ بات سن کر دونوں سر پر امت پر قدرت ظاہری ہوگئی اور انہیں اعزاز ہو گیا کہ یہ عاشق ظاہری دے اور ادا محبت سے کیوں محرم رکھا گیا ہے۔

حضرت عمرؓ سے اور حضرت علیؓ سے ملنے اور امت کے حق میں حضور نبی اکرم ﷺ کی طرف سے دُعا سے مغفرت کا پیغام پہنچانے کے لیے آئے تو اتباع رسول ﷺ کے موضوع پر گفتگو شروع ہوئی۔



WATER JUST GOT BETTER

FOR THE FIRST TIME IN PAKISTAN

Our premium drinking water now in an all-new, stylishly designed, glass bottle. So, go ahead & take a sip of purity with Murree Sparkletts.

Ideal choice for

- Board meetings
- Business meetings
- Corporate gatherings

○ NO PRESERVATIVES

👍 GUARANTEED FRESHNESS

👍 BETTER TASTE

🕒 FASTER REFRIGERATION

♻️ BETTER FOR ENVIRONMENT

Available in
750ml & 330ml
Glass Bottles

Estd. 1860

MURREE BREWERY

ISO 9001, 14001, HACCP & OHSAS Certified Company



Guaava

غذائیت سے بھرپور پھل



امان اللہ نیر شوکت

امروہ ایک بے حد مفید پھل ہے۔ اسے انگریزی میں "Guava" کہا جاتا ہے، جس کا پختل نام لاطینی زبان میں ہے۔ امروہ کا درخت 3-9 میٹر اونچا ہوتا ہے۔ اس کی پھلی عمر قسم ہوتی ہے۔ امروہ کا حد درجہ 5-8 میٹر ہوتا ہے اور رنگ سبز (کچلا) اور سرخی مائل ہوتا ہے۔ امروہ دماغ کی سے بھرپور ہوتا ہے۔ یہ عام طور پر کچا بیج چھنے کے کھایا جاتا ہے۔ کیونکہ اس کا چھلکا بھی مفید ہوتا ہے۔ اگر دن بھر میں صرف ایک امروہ کھالیا جائے تو اس سے صحت نئی رہتی ہے اور تندرستی میں اضافہ ہوتا ہے۔ امروہ بے شمار خصوصیات کا حامل پھل ہے۔



امروہ کے پتے اور ٹہنیاں کچش سے صحت یابی کی دواؤں کی تیاری میں استعمال ہوتی ہیں۔ اس کے پتوں کے جوشانے سے غراہ کرنے سے تھکے اور اسہال کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ امروہ کے کھائے جانے کو قبض کی شکایت پیدا کرتے ہیں لیکن اگر کچے ہوئے امروہ استعمال کیے جائیں تو قبض کشا ہیں۔ چونکہ امروہ قبض کشا ہے اس لیے بواسیر کے مرض کے لیے بھی بے حد مفید ہے۔ دائمی قبض کو ختم کرنے کے لیے اسے کافی عرصے تک کھایا جائے توفاقہ ہو جاتا ہے۔

امروہ معدے کو طاقت بخشتا ہے اور ہجوک بڑھاتا ہے۔ اگر ہجوک نہ گئے کا مرض ہو تو چاہے کہ امروہ کا کٹ کر اس پر ٹپک اور کالی مرچ چھڑک کر کھائیں۔ اس سے ہجوک میں اضافہ ہو جائے گا۔ ہجوک نہ گئے کے مرض میں امروہ بیٹھ سے اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔

امروہ چونکہ بیٹھ میں گیس بناتا ہے لہذا اسے ٹھک اور کالی مرچ کے ساتھ کھانا چاہیے اس طرح کھانے سے گیس نہیں بنتی اور پیٹ درست رہتا ہے۔ کچے امروہ کو تھپے پر یا ماکھ میں پکا سا بھون کر ٹھک مرچ سے کھایا جائے تو اس کی لذت بڑھ جاتی ہے۔ اس صورت میں امروہ کھانے سے کھانسی دور ہو جاتی ہے۔

بے دل اور دماغ کو فرحت و قوت بخشتا ہے۔
دل کی گھبراہٹ کو دور کرنے میں بے حد مفید ہے۔
امروہ کی خوشبو سچی کو دور کرتی ہے۔
کچے امروہ کے مقابلے میں پکا زمر امروہ کھانا بہتر ہے۔
امروہ کے بیج پیت کے کیڑے ختم کرتے ہیں امروہ کو کچ سمیت کھانے سے پیت کے کیڑے جسم سے باہر نکل آتے ہیں۔
جن بچوں کے پیت میں کیڑے ہوں انہیں کلرت سے امروہ کھانا چاہیے۔ اس سے ان کے پیت کے کیڑے خارج ہو جائیں گے۔
امروہ پیت کی خرابی کی شکایات میں بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ امروہ کے پتے لے کر پانی میں بالائیں اور پھر جوشانے کی طرح اس کے پانی سے غراہ کر لیں تو پیت اور پیت کی خرابی کی شکایات ختم ہو جاتی ہیں۔



SO BEAUTIFYING, WHITENING, UNBELIEVABLY LIGHT

IT'S INSTANT
EFFECT GIVES
PERFECTION

NEW

Soft
touch

PERFECT COVER

BB

Fairness
Foundation
Cream

6

Beautiful
Actions

Moisturizes

Instant fair look

Removal of dark spots and blemishes.

Even skin tone

Sun protection - SPF 15

Matte, non-oily feel



گولڈن گرل BB فیرنس کریم دے فوری دلکشی اور گوری رنگت
پائیں میک اپ فریش جلد جب چاہیں جیسے چاہیں۔



"I ONLY WANT TO BE
PERFECTLY ME"





موبائل فون

بیماری کا سبب بھی بن سکتا ہے

اس ایجاد کے بارے میں اب تک سب سے قطعی سائنسی فیصلہ ہے اور 21 مہینے سائنسی جانوروں کے بعد یہ نتیجہ اخذ کیا گیا ہے لیکن واضح رہے کہ بعض ماہرین کے نزدیک یہ تنازع ہے کہ موبائل فون اس قدر خطرناک ہوتا ہے البتہ احتیاط پر وہ بھی زور دیتے ہیں۔ موبائل فون دیوڑھی کی شکل میں سنکڑا جاتا رہتا ہے۔ یہ مائیکروویو ڈائکٹرونیکس کی شکل میں، جب ہم موبائل فون کو کان پر لگاتے ہیں تو ریڈیو ایجنس میں موجود شوگر برادراست کھاتی ہے۔ خدشہ ہوتا ہے کہ یہ ریڈیو ایجنس دماغ میں موجود خلیات کو تھیل کر دے گی، اگر ان خلیات کے ڈی این اے کو نقصان پہنچے تو یہ سرطانی رسول بنا سکتے ہیں۔ یہ خدشہ بھی ہے کہ یہ دیوڑھی دماغ میں موجود کینسر اور لائیکٹریکل ری ایجنس کو بھی تھیل کر سکتی ہیں۔ اس دی ایجنس کے ذریعے دماغ کے خلیات باہم رابطے کرتے ہیں اور ڈسٹرب ہونے سے ہڈی بانی عوارض پیدا ہو سکتے ہیں۔

دور جدید کی سب سے زیادہ استعمال ہونے والی ایجاد موبائل فون کے بارے میں عالمی ادارہ صحت کی پہلی سب سے بڑی تحقیق ہے پتہ ہے چلا کہ موبائل فون کنڈر طور پر انسان کے لیے کارسینوجینک یعنی کینسر پیدا کرنے کا سبب ہے۔ اگرچہ یہ 30 سال تک موبائل فون دس برس مسلسل استعمال کیا جائے تو دماغ کے سرطان کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ موبائل فون کے غیر محفوظ استعمال کے بارے میں بلاخر پہلی مرتبہ واضح اور سخت دلائل جاری کر دی گئی ہے۔ عالمی ادارہ صحت نے خبردار کیا ہے کہ موبائل فون سے کینسر ہو سکتا ہے۔ صارفین سے کہا گیا ہے کہ وہ اس کے استعمال کے محفوظ طریقے اختیار کریں۔

جوئے 16 سال کی عمر میں موبائل فون استعمال کرتے ہیں، انھیں متعدد دماغی مسائل کا سامنا ہو سکتا ہے، ان میں یادداشت کی خرابی، توجہ مرکوز کرنے میں مشکل، سیکھنے، پڑھنے، لکھنے کی صلاحیت میں کمی، چڑچڑاہٹ، بے خوابی، پریشانی، دباؤ اور دیگر جذباتی مسائل شامل ہیں۔

بچے موبائل فون استعمال کرتے ہیں، انھیں متعدد دماغی مسائل کا سامنا ہو سکتا ہے، ان میں یادداشت کی خرابی، توجہ مرکوز کرنے میں مشکل، سیکھنے، پڑھنے، لکھنے کی صلاحیت میں کمی، چڑچڑاہٹ، بے خوابی، پریشانی، دباؤ اور دیگر جذباتی مسائل شامل ہیں۔

ڈیجیٹل دماغ ان کے حلقے طریقے بھی بتائے ہیں جن کے ذریعے دماغ کو مائیکروویو ایجنس سے بچایا جاسکتا ہے۔

ہدایات کے مطابق:

- ہینڈ فری سسٹم کا استعمال اور ٹیکس بینک پر زیادہ انحصار کریں تاکہ فون سرکے قریب نہ رہے۔
- بیرونی تھوک کے مقابلے میں وائر بیس میں محفوظ رہے۔
- سوتے ہوئے موبائل قریب نہ رکھیں اور اسے الارم کلاک کے طور پر استعمال نہ کریں۔
- جہاں ممکن کمزور ہوں وہاں اس کی ریڈیو ایجنس زیادہ ہوتی ہے۔ مثلاً دکانیں، ملاقات، ہند ماتم وغیرہ۔
- نئی قمری مینی مینو یا ٹوئی مینی کے مقابلے میں کم مضر ریڈیو جو خارج کرتی ہے اور زیادہ محفوظ ہے۔

گوا موبائل فون کا غیر محفوظ استعمال صرف کینسر ہی پیدا نہیں کر سکتا بلکہ اس سے دماغ کے خلیات کی موت بھی واقع ہو سکتی ہے جو جتنی امراض کا سبب ہوتی ہے۔ اہم بات یہ ہے کہ اس سے بچوں کو زیادہ نقصان ہوتا ہے۔ ماہرین نے خدشہ ظاہر کیا ہے کہ اگر اس کا محفوظ استعمال نہ کیجیا گیا تو چند ہائی کے بعد ایک پورے لڑکے موبائل فون استعمال کرنے کے حقیقی اثرات نمایاں طور پر ظاہر ہو سکتے ہیں۔ تحقیق کے مطابق موبائل فون کی صرف پچاس منٹ کی ریڈیو ایجنس سے دماغ میں گلوکوز کی سطح بڑھ جاتی ہے۔ جو کینسر کا سبب ہے۔

موبائل فون کے کمزور اور غلط استعمال سے بچنے، پرکھنے اور سونے کی صلاحیتوں میں بھی خلل پڑ سکتا ہے۔ بچوں کی کھوپڑی کمزور ہوتی ہے لہذا لائیکٹرونیکس کی ریڈیو ایجنس دماغ تک آسانی سے پہنچ جاتی ہے..... یہ بھی ہے کہ بچوں کا دماغ ابھی بننے کے مرحلے میں ہے، اس لیے زیادہ متاثر ہوتا ہے۔ ہدایت یہ ہے کہ آٹھ برس سے کم عمر بچے تو اسے استعمال ہی نہ کریں، جو بچے اسے استعمال کرتے ہیں، ان میں دماغ کے سرطان کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

16 برس سے کم عمر بچوں کو صرف جنگی حالت میں موبائل فون استعمال کرنا چاہیے۔ مائیکروسونے والی تحقیق میں بتایا گیا کہ جو



- ✓ Heat, Water & Scratch Resistance
- ✓ Membrane Press Technology
- ✓ Exceptional Quality
- ✓ Low Maintenance
- ✓ Affordable
- ✓ One Side Pre-laminate
- ✓ Multiple Finishes Available

New Designs Available

Interwood kitchens is a combination of craftsmanship & innovation with made-to-order shutters with quality for your taste of simpler things in life.



سباں گل

باورچی خانہ گھر کا دھڑ ہے جہاں گھر بھر کے لیے کھانا پکانے کا اہم ترین کام انجام دیا جاتا ہے۔ اگرچہ صاف سترا ہو گا تو کھانا بھی حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق تیار کیا جانا چاہیے گا۔ اگر گھر کے دیگر حصوں کی طرح بکن کی آرائش و زیبائش کی طرف بھی توجہ کی جائے تو اس بکن کو دیکھتے ہی ہر کوئی خاتون خانہ کے ذوق اور پختہ کی تحریف کرے گا۔



چیزوں کو دواہن ان کی جگہ پر رکھنا نہ بھولیں۔ بکن کا ذائقہ ہمیشہ صاف سترا رہے اور غیر ضروری چیزیں اس پر بیٹھ نہ ہوں۔ فالتو اشیاء کو رکھنے کے لیے اضافی ہیلت و فیرہ جو ہمیں کھانا پکانے کے دوران استعمال ہونے والی تمام چیزوں، مثلًا مسالا

چیزیں سمیٹ کر رکھیں:

چیزوں کو بکن میں پھیلا کر نہ رکھیں۔ کام کرنے کے بعد یا کام کے دوران ہی آپ کینٹ، درازوں یا پاکستان وغیرہ سے اُٹھائی گئی

Chef Times April 2018



شہدائے

12

بچن نو فریش رکھیں:

بچن جیس جگہ کو، جہاں آگ پر کھانا پکایا جاتا ہے فریش کیئر رکھا جائیگا ہے۔۔۔ تو اس کا طریقہ یہ ہے کہ کپڑے بچن کی کھڑکی پر چھوٹے سے گلاس میں کوئی پودا رکھ دیں۔ اس سے بچن میں ہر ابھرا تاثر پیدا ہو جائے گا۔ آدھ اور گلاس کے پودے رات جات جات ہوتے ہیں لہذا آپ انہیں آڑ سکتی ہیں۔

پینڈ یہ وہ چیزیں:

اگر آپ کافی کی مشین ہیں تو کافی مشین کے لیے مناسب جگہ بنائیں یا پھر اگر آپ کو نیٹک کاشق ہے تو اون کے لیے معقول جگہ کا انتظام رکھیں۔ بائیکروبو کے لیے بھی ایک مستقل جگہ کا انتظام ہونا چاہیے۔

تفریح متع:

اگر آپ بچن میں لمبا وقت گزارتی ہیں تو وہاں ایک چھوٹا سانی دی ضرور رکھیں، تاکہ کام کے دوران گاہے بگاہے اپنے پینڈ یہ پروگرام پر نظر ڈال سکیں یا پھر خبریں وغیرہ دیکھ سکیں۔

انتخاب:

برہہ چیز جو باقاعدگی کے ساتھ بچن میں استعمال ہوتی ہے۔ مثلاً مسالہات، رکتے کے ہار، آٹلی کی بوتلیں مختلف جگے یا پھر آسانی ریک وغیرہ۔۔۔ انہیں خریدتے وقت ہمیشہ بہترین کا انتخاب کریں۔ یہ چیزیں بار بار استعمال ہوتی ہیں اور نظروں کے سامنے سے گزرتی رہتی ہیں لہذا ایسی ہونی چاہئیں جن سے آپ کے بچن کی خوشنما میں اضافہ ہو۔



روشنی:

گھر کے دیگر حصوں کی طرح بچن میں بھی روشنی کا مناسب انتظام ضروری ہے۔ صرف چھت کے درمیان میں ایک لائٹ لگ دینا کافی نہیں بلکہ آٹنے سامنے کی دیواروں پر بھی لائٹ ہونی چاہیے اور پھر کچن کے نیچے بھی روشنی کا معقول انتظام ضروری ہے تاکہ جب ضرورت ہو، آپ ان لائٹس کو آن کر سکیں اور بغیر کسی دقت کے اپنا کام انجام دے سکیں۔

بیٹنے کا انتظام:

بچن کے زیادہ تر کام کمرے ہو کر انجام دیے جاتے ہیں، تاہم کبھی کبھار بیٹنے کی ضرورت بھی پیش آتی ہے، اگر آپ کا بچن کشادہ ہے تو ایک گوشے میں چھوٹی سی میز اور اس کے گرد چند کرسیاں رکھ دیں۔ یہاں بیٹھ کر آپ چھوٹے موٹے کام انجام دے سکتی ہیں۔ بچوں کو ناشتہ رکھنا سکتی ہیں اور خود بھی چائے یا کافی سے لطف اندوز ہو سکتی ہیں۔ اور اگر بچن کی جگہ کم ہے تب بھی کوئی چھوٹا مونا اسٹول وغیرہ ضرور رکھیں تاکہ بہت ضرورت کا دھڑکے سامنے بیٹھ کر بڑی وغیرہ نہائیں۔

ہائیکس:

بچن میں کم از کم دو ہائیکس ضرور رکھیں تاکہ ان میں ایک چیزیں رکھی جاسکیں، جن کی ضرورت آپ کو روزانہ نہیں پڑتی۔ جیسا کہ ہائیکس سے متعلق سامنے اور برتن وغیرہ۔۔۔ اس کے علاوہ بھی آپ جو چیزیں، ان میں رکھ سکتی ہیں۔ اس طرح بچن زیادہ سنا ہوا نظر آئے گا۔

برتن کے ریک:

برتن رکھنے کے ریک بہت ضروری ہیں۔ ان کی وجہ سے برتن رکھنے میں سہولت رہتی ہے۔ تاہم ان کو لگا تے وقت بھی خوب صورت اور ترتیب کا پہلو مد نظر رکھا جائے اور یہ یا آسانی آپ کی پہنچ میں ہوں۔

جات، وغیرہ ایسی جگہ پر رکھیں جہاں آپ کا ہاتھ آسانی سے پہنچ سکا ہو۔

کپیس:

گرام کپیس کو ہمیشہ صاف رکھیں۔ خیال رہے کہ فالتو اشیاء، ان میں مت نہ ہونے چاہئیں، کپیس، بچن کا لازمی حصہ ہیں اور بچن میں سب سے نمایاں بھی یہی دکھائی دیتے ہیں۔ لہذا ان کو سجا ستوار کر رکھنے سے بچن کی خوب صورتی میں چار جگہ لگ جاتے ہیں۔ اگر آپ کو ہینٹنگ سے دلچسپی ہے تو اپنے مزاج اور پینڈ کے مطابق ان پر آرٹ کے نمونے پیش کر سکتی ہیں یا پھر بازار میں ملنے والے دلکش ڈیزائنوں یا پھولوں اور پتھروں کے منظر زماں پر پیش کر سکتی ہیں۔

Chef Times April 2018



ترکیب

- نان سنگ چین کو گرم کر کے قیہہ برادوں ہونے تک فرانی کریں۔
- اسب پیاز اور ادو رنگ شامل کر کے مزید 5 منٹ پکا لیں۔
- پلین فلور شامل کر کے ملاو کے ساتھ پینڈ کر لیں اور رنگ کالی مرچ شامل کریں۔
- اُبال آنے پر آجڑی کے کڑھک دیں۔
- اسب ٹیکسٹ پانی میں بیٹکن اور آٹو ڈال کر دالیں اور پیچے ناول سے خشک کر لیں۔
- فرنگک پین میں دو کھانے کے مچھ آئل گرم کر کے بیٹکن اور آٹو باری پاری فرانی کریں۔
- ٹاپنگ کے لیے:
- برتن میں مکھن کو پھلایں اور آٹا شامل کر کے ایک منٹ پکا لیں۔
- اسب اسے چوبیسے سے اتار کر دو دھ میں پینڈ کر لیں اور کریم بھی شامل کر لیں۔
- پھراسے دو بارہ پکا لیں اور کاڑھا ہو جائے تو چوبیسے سے اتار کر مسٹرڈ پاؤڈر، رنگ اور کالی مرچ شامل کریں۔
- خضہ اہو جائے تو آٹا اڑھس کر لیں۔
- اس کے بعد قیہہ ڈش میں نکال کر بیٹکن اور آٹو کے ملاو کو رکھیں اور ٹاپنگ سے کوڑ کریں۔
- آخر میں اور پکاؤ ڈال کر پیلے سے 200°C پر گرم اودوں میں 40 منٹ بیک کر لیں۔
- گوڈن اور زبلی ہو جانے پر سرد کر لیں۔

ایجنٹ

قیہہ (مب)	750 گرام
فلور ٹیکسٹ (چپ کر لیں)	2 عدد (400 گرام)
پیاز (چپ کر لیں)	2 عدد
بیٹکن (سائبر میں کٹے)	3 عدد
آٹو (سائبر میں کٹے)	3 عدد
لبن (چپ کر لیں)	1 چائے کاجج
آٹا	2 کھانے کے مچھ
سرخ مرچ پاؤڈر	1 کھانے کاجج
اور پکاؤ	1/2 چائے کاجج
مک	حسب ذائقہ
کالی مرچ	حسب ذائقہ
ٹاپنگ:	
مکھن	60 گرام
پلین فلور	60 گرام
دودھ	150 ملی لیٹر
کریم	500 گرام
چیڈ (سکل)	125 گرام
آٹا	1 عدد
مسٹرڈ پیسٹ	2 چائے کے مچھ

موسا کا



Chef Times April 2018



IMPORTED FROM
TUNISIA



**ZERO
CHOLESTEROL**

OLIVE POMACE OILS AND EXTRAVIRGIN OLIVE OILS

Consumed **50%** Less than Ordinary Cooking Oils. Hence AL-RACHID OLIVE OIL is economical for all your exquisite cooking, frying and dressing needs.

- Reduces Heart Problems
- Helps in Weight Loss
- Reduces Bad Cholesterol Levels

**FOR TRADE INQUIRIES:
INFO@SMYCO.COM.PK**



Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 30-35 min
Serves: 2

ترکیب

- مغز افروٹ ایک چن میں درمیانی آج پر گولڈن براؤن کر لیں۔
- آکس ہرک، ڈیجین مسز ونگ چینی اور زری پکس کریں۔
- اب سردنگ پاؤل میں افروٹ اور پارسلے ڈال کر ونگ اور پکس کریں۔
- گرےپ فروٹ سے ۲ پلک کر کے سرو کریں۔

والنٹ سیلڈ

دیکھنا کھانا



اجزا

- مغز افروٹ ۱/۲ کپ
- زین کا تیل ۱/۲ کپ
- پارسلے ۱/۲ کپ
- گرےپ فروٹ ۲ عدد
- سفید سرکہ ۳ کمانے کے بیج
- ڈیجین مسز ۲ کمانے کے بیج
- ونگ ۱/۲ چائے کا چمچ
- چینی ۱/۲ چائے کا چمچ
- زریہ (پاؤڈر) ۱/۲ چائے کا چمچ



Chief Times April 2018

دیکھنا کھانا

SONEX DIE CAST

CERAMIC COATING

a new series of die cast with ceramic coating

اینٹر نیٹ ورکس ڈیزائن



ON-LINE
SHOP

*Life is
More Precious
Than Price*

کیونکہ زندگی انمول ہے!

SONEX ALLOY CASTING (PVT) LTD.

Plot # 208/A, S.I.E. III (EPZ), G.T. Road, Gujranwala, Pakistan.

- diecast@sonexcookware.com.pk
- sales@sonexcookware.com.pk
- www.sonex-diecast.com

پاکستان میں پہلی دفعہ

سرامک کوئٹنگ کے ساتھ ڈائری کاسٹنگ



چاؤ من

اجزا

آئل	300 گرام	رائس نوڈلز	1 عدد
2 چائے کچی	1 عدد	پیاز (سانس میں لال)	1 عدد
کرلی پاؤڈر	1 عدد	ہری پیاز (چپ کر لیں)	1 عدد
ڈارک سویا ساس	1 کھانے کچی	ہینز	1 عدد
2 چائے کچی	1 عدد	میٹیکس (پکا ہوا)	1 عدد
2 چائے کچی	1 عدد	(چکن، ہارن ہٹن)	1 عدد
حسب ذائقہ	1 عدد		

ترکیب

- نوڈلز کو چند منٹ گرم پانی میں بھگونے کے بعد نکال کر خشک کر لیں۔
- ہین کو چھلے پر گرم کر کے اس کی سطح پر تیل لگائیں۔
- اسے اٹھا شامل کر کے دس سیکنڈ چلائیں۔
- پھر پیاز، نوڈلز اور مرچ شامل کر لیں۔
- اس کے بعد ہینز اور گوشت شامل کر کے مزید چلائیں۔
- پھر ڈارک سویا ساس اور پیسٹ مرچ شامل کر لیں۔
- آخر میں کرلی پاؤڈر، ہری پیاز ڈال کر دس منٹ چلائیں اور چھلے سے اتار لیں۔
- گرم گرم رو کر دیں۔



SONEX
the cast non stick ceramic coating



50
years of excellence

کیونکہ زندگی انمول ہے!

SONEX ALLOY CASTING (PVT) LTD.
Plot # 208-A, S-13, H-8/2, G-1 Road, Gujranwala
Pakistan. Tel: +92-55-4298056, 4283774 - 75, Fax: +92-55-4283774
E-mail: sonex_alloycasting@hotmail.com
@sonex@sonexalloycasting.com.pk www.sonexalloycasting.com.pk

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

اٹالین ایگ سوپ

اجزاء

پکن	250 گرام پانی	8 کپ
انڈے	2 عدد	1/2 چائے کاجی
بیاز (چپ کر لیں)	1 عدد	1/2 چائے کاجی
کالی مرچ	5 عدد	1 چائے کاجی
گاجر (چپ کر لیں)	1 عدد	1/2 کھانے کاجی
ہری بیاز (چپ کر لیں)	1 عدد	2 کھانے کاجی
بند گوشتی (چپ کر لیں)	1/2 کپ	حسب ذائقہ

ترکیب

- پکن میں پکن، پانی، کالی مرچ اور بیاز ڈال کر پکائیں۔
- بخنی تیار ہو جائے تو پکن نکال کر اس کے پیٹے کر لیں۔
- گاجر، گوشتی اور ہری بیاز آٹک میں فرنی کر کے بخنی میں شامل کریں۔
- اہال آنے لگے تو نمک، سفید مرچ، چائیز نمک اور بخنی ملائیں۔
- انڈوں کو باکسا بیجٹ کر چھ سے سوپ میں تھوڑا تھوڑا کس کریں۔
- آخر میں کارن فلوڈ غصہ سے پانی میں گھول کر شامل کریں اور تیزی سے بجی چلا تے دیں۔
- سوپ تیار ہو جائے تو گرم گرم پیش کریں۔

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 40-45 min
Serves: 5





اجزا

1 پکٹ	پائن اپیل جیلی
200 گرام	فریٹ کریم
1 کپ	پائن اپیل
آدھا کپ	پائن اپیل سرپ
1 کپ	پانی
ہارڈلر	دیلڈ آئس کریم
1 کمانے کا پیچ	نیلین
حسب ضرورت	لیوں کا رس

ترکیب

- ▶ پائن اپیل جیلی کو ایک کپ گرم پانی میں حل کر لیں۔
- ▶ نیلین کو پائن اپیل سرپ میں حل کر کے جیلی میں شامل کر دیں۔
- ▶ دیلڈ آئس کریم اور آدھی فریٹ کریم کو اچھی طرح پیسٹ لیں۔
- ▶ پھر اسے جیلی، لیوں کا رس اور پائن اپیل کے ساتھ مکس کریں۔
- ▶ اب اسے سوجھ پاؤں میں ڈال کر فریڈز میں رکھ دیں۔
- ▶ تیار ہونے پر پانی کریم سے گالیں کر کے سرو کر دیں۔

آئس کریم
سوفے



SINCE 1954
Fauji
CEREALS

Adding Fruity Flavors to Your Healthy Breakfast



Now your breakfast can be healthy, nourishing and delightful with all
New Mango and Strawberry Cornflakes
from the House of Fauji Cereals

Eat Right, Live Right

www.faujicereals.com.pk FaujiCerealsPakistan





شمالیہ فوائد

ترکیب

- ◀ مچھلی کے ٹکڑے جو کرکٹ اور سرکٹا میں اور 15 منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- ◀ اب اس میں کالی مرچ، سویا ساس اور ہری مرچ شامل کریں۔
- ◀ ایک پلیٹ میں برے کریمو، چکن کیو، 14 جوائن پاؤڈر، کریم چڑکس کر لیں۔
- ◀ مچھلی کے ٹکڑوں کو پہلے ان سے میں ڈپ کر کے کارن فلوڈ لگا لیں۔
- ◀ پھر دوبارہ ان سے میں ڈپ کریں۔
- ◀ اس کے بعد برے کریمو لگا کر گرم **Shama** بنا پتی میں فراٹی کریں۔
- ◀ گولڈن ہونے پر گرم گرم سرور کریں۔

کریم پی فنگر
نگٹس

اجزا

- | | | |
|----------------|----------------------|----------------------|
| 1 کپ | برے کریمو | مچھلی (کائے کے بغیر) |
| 2 کیو یو | کریم چڑ | |
| 6 عدد | ہری مرچ (نوچ) | |
| 1 عدد | چکن کیوب | |
| 1 عدد | انڈے | |
| 1 کمانے کا بیج | کالی مرچ پاؤڈر | |
| 2 کمانے کے بیج | Shama بنا پتی | |
| 1 کمانے کا بیج | سویا ساس | |
| 1/2 چائے کا چم | جوائن پاؤڈر | |
| کوئٹھ کے لیے | کارن فلوڈ | |
| حسب ذائقہ | نگٹ | |



Shama



بولے دل
کی بولیاں





ترکیب

- ◀ گوشت میں دہی، نمائو پیسٹ، گرم مسالا، پیاز، اورک، لہسن پیسٹ، نمک، لال سرخ، اورخ، کلر، بلدی، مزہ اور پودینہ کھس کر کے چار کھٹے کے لیے رکھ دیں۔
- ◀ گرم تیل میں بری سرخ اور کڑی پتہ ڈکا سافرائی کریں۔
- ◀ اب اس میں مشن کچھ ڈال کر آئیل اوپر آئے نمک، بھون لیں۔
- ◀ تیار ہونے پر گرم تیل کے ساتھ چیش کریں۔

Preparation Time: 15-15 min
Cooking Time: 40-45 min
Serves: 2

حیدرآبادی مشن کڑاہی

اجزا

1 کلو گرام	مشن
1 کپ	دہی
1/2 کپ	پیاز (تلی اور بھی ہوئی)
1/2 کپ	تیل
1/2 کپ	پودینہ (چھ)
6 عدد	بری سرخ
1 کھانے کا چم	نمائو پیسٹ
1 کھانے کا چم	ٹارٹ گرم مسالا
1 چائے کا چم	اورک، لہسن پیسٹ
2 چائے کے چم	لال سرخ پاؤڈر
1/2 چائے کا چم	بلدی
1/2 چائے کا چم	زیرہ پاؤڈر
1 چائے کا چم	گرم مسالا پاؤڈر
حسب ذائقہ	نمک
حسب ضرورت	کڑی پتہ
حسب ضرورت	اورخ، کلر



شب

شمائلہ فواد

Chef Times April 2018

شہ

24

Soft
touch
Face Wash
with Marine Beads
exfoliates and revitalizes
your skin

Marine Fresh!!!



GOLDEN GIRL
COSMETICS

girl cosmetics.lahore f
v.goldengirlcosmetics.c



شربت
شمالیہ فواد
کیری کی کٹھمی چٹنی

Preparation Time: 15-18 min
Cooking Time: 50-55 min
Serves: 2-3

اجزا

- کیری (کیڑ میں کات لیں) 2 کپ
- آلو بخارہ 1 کپ
- لال مرچ (تازہ) 6 عدد
- سرکہ 4 کھانے کے چمچ
- ٹکو (پاہوا) 4 کھانے کے چمچ
- لال مرچ پاؤڈر 1 چائے کا چمچ
- زیرہ (فلفل) 1 کھانے کا چمچ
- ادریک پاؤڈر 1 چائے کا چمچ
- چاٹ مسالا 1 چائے کا چمچ
- چارمغز 4 کھانے کے چمچ
- کھنٹی 1 چائے کا چمچ
- پانی 1 گلاس
- نمک حسب ذائقہ

ترکیب

- ▶ پانی میں کیری ڈال کر ابالیں۔
- ▶ نرم ہو جائے تو پانی چھڑیں ڈال کر بھی آچھ پر پکھڑیں۔
- ▶ جب پھین کا زخمی ہو جائے تو آٹا رخصتی کر لیں۔
- ▶ صاف اور خشک چار میں ڈال کر محفوظ کریں۔
- ▶ حسب ضرورت استعمال کریں۔





ترکیب

- کوؤٹ ملک، ہر اوجھیا بہسن، قریش الال مرغ پش سوس، سویا سوس، لیوں کا
- رس اور لین زیت کیکس کر کے پیری نیشن تیار کر لیں۔
- اب پرائز کو پیری نیشن میں ڈپ کر کے ایک ٹکڑے پٹر جگر میں رکھ دیں۔
- پرائز کو اسکورڈز میں پروڈر کر ل کر لیں۔
- ہر اوجھیا چھڑک کر چاولوں کے ساتھ سرو کریں۔



لائسنس ایڈجیٹیو پرائز

- پرائز 750 گرام
لال مرغ (چپ کر لیں) 1 عدد
کوؤٹ ملک 1/2 کپ
ہر اوجھیا (چپ کر لیں) 1/3 کپ
بہسن (چپ کر لیں) 3 رے
لین زیت 1 کھانے کا چمچ
قریش ساس 1 کھانے کا چمچ
سویا ساس 1 کھانے کا چمچ
لیوں کا رس 1 کھانے کا چمچ
وڈن اسکورڈز حسب ضرورت
(30 منٹ باقی میں چھوڑیں)
لیوں، ہر اوجھیا سرنگ کے لیے
ایبے ہوئے چاول سرنگ کے لیے





The Wise Choice

Stylish Glassware Collection



Lily
WATER SET



Twinkle
WATER SET



A Vast Range of Glasses, Goblets, Colored Goblets, Jugs,
Tempered Plates, Cake Sets, Fruit Sets & Plate Sets.



ترکیب

- چکن کو گرین چلی پیسٹ، لیموں کا رس، بسن، زیرہ اور نمک ڈال کر
- چنر گھسنے کے لیے رکھ دیں۔
- اب اسے آئل کا کر گرل کر لیں۔
- سالہ کے تمام اجزاء اکٹھے کریں۔
- چکن پر سالہ ڈالیں اور پارٹی کیوسن چھڑک کر سرور کریں۔



Preparation Time: 15-20 min
Cooking Time: 05-10 min
Serves: 2



چکن اسٹریپری سالہ

اجزاء

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 4 عدد | بون لیس چکن ٹیے |
| 1 کھانے کا چمچی | گرین چلی پیسٹ |
| 1 کھانے کا چمچی | لیموں کا رس |
| 1 کھانے کا چمچی | بسین (ہر پڑ) |
| 3 کھانے کا چمچی | آئل |
| 2 کھانے کے چمچی | پارٹی کیوسن |
| 1 چائے کا چمچی | زیرہ پاؤڈر |
| حسب ذائقہ | نمک |

اسٹریپری سالہ کے لیے:

- | | |
|-----------------|----------------------|
| 1 کپ | اسٹریپری (چپ کر لیں) |
| 1 کھانے کا چمچی | ہری مرچ (چپ کر لیں) |
| 1 کھانے کا چمچی | برادھنیا |
| 1 کھانے کا چمچی | پودینہ (چپ کر لیں) |
| 1 کھانے کا چمچی | لیموں کا رس |
| 1 کھانے کا چمچی | ریڈ چلی آئل |





سوئیٹ پوڈیٹو بانٹ

Preparation Time: 30-45 min
Cooking Time: 30-35 min
Serves: 2-3

اجزاء

- | | |
|-----------------|---------------------|
| 2 عدد | شکر قندی |
| 1 عدد | بیاز (چپ کر لیں) |
| 1/2 | لہسن (چپ کر لیں) |
| 1/2 کپ | منر |
| 1/2 چائے کا چمچ | زیرہ (پہاڑا) |
| 1/2 کھنسی | برادریا (چپ کر لیں) |
| حسب ذائقہ | ٹمک |
| حسب ضرورت | آئل |



ترکیب

- شکر قندی کو توڑے یا کسی چین میں ہون کر چمکا کا تار لیں اور پھر پاؤں میں میس کر لیں۔
- اب اس میں سارے مصالحے اور انڈے ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں۔
- تیار کی ہوئی چھوٹی چھوٹی بالوں بنا کر تیس منٹ کے لیے فریج میں رکھ دیں۔
- چین میں تھوڑا سا آئل گرم کر کے بالوں کو فرائی کر لیں۔
- کچپ کے ساتھ سرو کر لیں۔



OLIVE POMACE OILS AND EXTRA VIRGIN OLIVE OILS

Consumed **50%** Less than Ordinary Cooking Oils. Hence AL-RACHID OLIVE OIL is economical for all your exquisite cooking, frying and dressing needs.

- Reduces Heart Problems
- Helps in Weight Loss
- Reduces Bad Cholesterol Levels

FOR TRADE INQUIRIES:
WWW.PAKSOCIETY.COM





نائب فواد



کالی مرچ	1/2 کلوگرام	تیرہ
سبز پاپاؤر	1 عدد	اٹھ
بھجیا پاپاؤر	4 عدد	ہری مرچ (چپ کر لیں)
لہسن پیسٹ	1 عدد	ہندگوچی (چپ کر لیں)
کچپ	3 سلاسر	ہریڈ (دھیں بھولیں)
ماریٹیز		
حسب ضرورت		

ترکیب

- پیسے میں نمک، کالی مرچ، سبز پاپاؤر، ہریڈ سلاسر، بھجیا پاپاؤر
- ہری مرچ ڈال کر کس کر لیں۔
- چٹا کپھرے کا پتہ بنا کر دھو گئے کے لیے فریج میں رکھ دیں۔
- پھر فرانک چن میں آئل گرم کر کے کا پتہ فرانک لیں۔
- بن کر درمیان سے نکال کر ایک صفے پر پائیز کاٹیں۔
- اس کے بعد سلاسر، کا پتہ، بھجیا سلاسر، ہندگوچی رکھ دیں۔
- سے کور کر دیں۔
- کچپ سے لٹکے اور پائیز بنیں۔



Chef Times April 2015



CHANGHONG RUBA

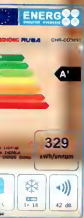
— Make your imagination fly* —

All New Refrigerators

TURBO COOLING PLUS™

with

Intelligent Control



Key Advantages

30^{HP} Cooling Power

The Bigger Freezer

137 Hrs Freeze Keeping

58% Electricity Saving

Bigger Compressor 100% Copper

R20 Edge to Edge Cooling

New

Glass Door & Steel Door Refrigerator Series



www.changhong.com.pk

f Official Facebook of Changhong

Official Twitter of Changhong

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



ترکیب

- آئل گرم کر کے فٹن گے کو دونوں طرف سے گولڈن فرائی کر لیں۔
- دوسرے پلین میں 2 کمانے کے بیج آئل گرم کر کے ریڈ کری پیسٹ فرائی کریں۔
- اس کے بعد کوکوت ملک فٹن سوس، پیٹی، پانی، کئی لال مرچ اور کیٹرائٹ لمیوڈ شامل کریں۔
- اسپن شامل کر کے پکا لیں۔
- تیار ہونے پر فریش لال مرچ سے سجا کر سرو کریں۔

فٹن وچلی

اجزاء

فٹن قلع	500 گرام
کوکوت ملک	165 ملی لیٹر
پانی	40 ملی لیٹر
کیٹرائٹ لمیوڈ (چپ کر لیں)	6 عدد
لال مرچ (فریش)	1 عدد
ریڈ کری پیسٹ	2 کمانے کے بیج
فٹن ساس	1/2 کمانے کا بیج
پیٹی	1 چائے کا بیج
لال مرچ (کئی ہوئی)	1 چائے کا بیج
آئل	فرانگک کے لیے



شیڈ فلف

30

Chef Times April 2018

”میری روزمرہ کی مصروفیت چلد کو کھردری اور سخت بنا دیتی ہے، بہت سہوکار روزانہ استعمال میرے چہرے، ہاتھوں اور بازوؤں کو نرم اور ریشم کی طرح ملائم بناتا ہے۔“



”بہت سہو میرے چہرے کو خوبصورت اور دلکش بناتی ہے اور گردوغبار سے محفوظ رکھتی ہے۔“



بہت سہو کار روزانہ استعمال چلد کو ریشم کی طرح نرم و ملائم بنائے جھانپاں، داغ دہے دور کرے اور اس کے خاص اجزاء چلد کو عمر کے اثرات اور جھریوں سے عرصہ دراز تک محفوظ رکھیں۔ بہتر نتائج کے لئے دن میں اور رات سونے سے پہلے استعمال کیجئے۔

رتبت سہو - ایشیا کی مشہور ترین بیوٹی کریم





ترکیب

- آٹل، قیہ، پیاز اور کھن چیت بھلی آٹھ پر پانی خلک ہوئے تک بھوئیں۔
- اب ٹماٹر، دسی، نمک اور لال مرچ پاؤڈر ڈال کر پکائیں۔
- آخر میں پیاز گرمسالا اور ہر ادھنیا شامل کریں۔
- کئی اور کھن شامل کر کے تان، دھانیا اور مسالا دسے ساتھ سرو کریں۔

قیمہ کڑائی

اجزا

750 گرام	چکن کا قیہ
1/2 کلوگرام	ٹماٹر
1/4 کپ	دسی
1/4 کپ	آٹل
1/2 کپ	پیاز (کٹی ہوئی)
1/2 کپ	ہر ادھنیا (چپ کر کے)
6-8 عدد	ہری مرچیں
1 چائے کچی	لال مرچ پاؤڈر
1 چائے کچی	گرمسالا
1 چائے کچی	کالی مرچ (کٹی ہوئی)
1 کھانے کچی	اورک
1 کھانے کچی	دھنیا
2 کھانے کچی	اورک لیسن چیت
حسب ذائقہ	نمک
سرونگ کے لیے	نان، مسالا اور دھانیا



Chef Times April 2018

شہدائے



ایلیٹو نیچرل

ذیلی کلنزنگ روٹین
سکین کو بنائے نیش ایٹھ



Now a New Skin Care Regimen
CLEANSING, TONING &
MOISTURIZING

golden girl cosmetics lahore
golden girl cosmetics.com



وائٹ فورم

ترکیب

- چمن میں آئل گرم کر کے چکن کا رنگ تبدیل ہونے تک فرائی کریں۔
- اب اس میں اورک، لہسن، شال کی بھی طرح بھون لیں۔
- پھر دھنیا کالی مرچ، دہی اور نمک ڈال کر تیز آگ پر پکا لیں۔
- اس کے بعد ہری مرچ اور کریم ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکا لیں۔
- گار فشنگ کر کے نان اردنی کے ساتھ سرو کریں۔

اجزا

1 کلو گرام	چکن
250 گرام	دہی
1/2 کپ	کریم
1 عدد	پیاز
5 عدد	ہری مرچ (3 ہبت)
2 کھانے کے چمچ	اورک، لہسن چھیت
1 کھانے کا چمچ	خشک دھنیا (کٹا ہوا)
1 چائے کا چمچ	زیرہ (کٹا ہوا)
1 کھانے کا چمچ	کالی مرچ (کٹی ہوئی)
حسب ذائقہ	نمک
حسب ضرورت	تیل
گار فشنگ کے لیے	اورک، ہرا دھنیا (پرو پ)



Chef Times April 2018



اجزا

چاول	2 کپ
کوکونٹ ملک	3 کپ
کس سبزیاں	1 کپ
پیاز (پہ چہ)	1 عدد
بری مرغ	3-4 عدد
تیز پات	1 عدد
لہسن، ادرک، پیسٹ	1 چائے کاجھی
گرم سالا پاؤڈر	2 چائے کجھی
سوفت پاؤڈر	1 چائے کاجھی
کالی مرغ پاؤڈر	1 چائے کاجھی
بلدی پاؤڈر	1/2 چائے کاجھی
لہسن جوس	1 کھانے کاجھی
آئل	2-4 کھانے کاجھی
نمک	حسب ذائقہ
پودینہ (پہپ کر لیں)	حسب ضرورت
برادھیا (پہپ کر لیں)	حسب ضرورت

سبزویں کی بریانی

ترکیب

- آئل کو پیس میں گرم کر کے تیز پات اور پیاز کو گولڈن براؤن کر لیں۔
- اس لہسن، ادرک پیسٹ، بری مرغ ڈال کر پکا لیں۔
- اس کے بعد پودینہ اور برادھیا فرائی کریں
- پھر گرم سالا، بلدی، سوفت اور کالی مرغ ڈالیں۔
- اس کے بعد سبزیاں اور پھر چاول ڈال کر کچھ دیر فرائی کریں۔
- تمام اجزا کو گرامس کو کر میں ڈال کر کوکونٹ ملک، لہسن جوس اور نمک شامل کریں۔
- چاول تیار ہونے پہ لگا کر ڈش کر کے گرم گرم سر د کریں۔



Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 40-45 min
Serves: 2

افادیت کے ساتھ
اضافی زعفران کی

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय

ک



3-9471414

Beauty icon
INTERNATIONAL
PAKISTAN



سینئر ڈیپٹی

کافی میک

اجزاء

1 کمانے کاجی	کافی
2 عدد	اٹلے
1 1/2 کپ	میدہ
1 کپ	کیسٹر شوگر
1/2 کپ	کوکو پاؤڈر
1 کپ	آئیل
1 چائے کاجی	وینلا ایسنس
1 چائے کاجی	ٹیکلک پاؤڈر
1/2 چائے کاجی	ٹیکلک سوڈا
	وانٹ کرمل کے لیے:
1 کپ	اخروٹ
1/2 کپ	دائے دارچینی
1/2 چائے کاجی	وینلا ایسنس

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 40-50 min
Serves: 3-3



Chef Times April 2018



ترکیب

- ایک باؤل میں آئیل، کیسٹر شوگر، وینلا ایسنس ڈال کر اچھی طرح مکس کریں۔
- اب اس میں اٹلے ڈال کر پکا سا بھینٹیں۔
- پھر ٹیکلک پاؤڈر، میڈہ، کافی اور ٹیکلک سوڈا مکس کریں۔
- اب اسے اٹلے والے رنگ پر میں ڈال کر فوڈر کر لیں اور جین کو کر لیں کر کے اس میں ڈال دیں۔
- وائٹ کرمل کے لیے:
- اخروٹ چرما کر کے اس میں بھینٹیں اور 1/2 چائے کاجی وینلا ایسنس مکس کریں۔
- پھر اسے ٹیک کے کچر میں ڈال کر پہلے 180°C پر 30 منٹ بیک کریں۔
- چائے کے ساتھ سرور کریں۔

شیف ٹائمز

ترکیب

- آلو پھیل کر کات لیں۔
- آنکھ میں زیرہ، ادورک، بھسن پیسٹ، بٹاٹر، مسالا جات ڈال کر فرمائی کریں۔
- اب اس میں آلو شامل کر کے پکائیں۔
- آلو گول جائیں تو اس پر ہر اوسطیا چھڑک دیں۔
- بوائے ایک کے ساتھ گرم گرم سرور کریں۔



بوائے ایک ڈگریوی

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 40-45 min
Serves: 1

اجزا

1/2 کلو گرام	آلو
2 عدد	بٹاٹر (چپ کر کے)
2 عدد	انڈے (آٹا لیں)
1 کھانے کا چمچ	لال مرچ (کٹی ہوئی)
1/2 چائے کا چمچ	ہلدی
1 کھانے کا چمچ	ادورک، بھسن پیسٹ
1 کھانے کا چمچ	زیرہ
حسب ذائقہ	نمک
حسب ضرورت	آنکھ
کارڈنگ کے لیے	ہر اوسطیا



Chef Times April 2018



پوٹو ٹورٹیلہ

ترکیب

- ایک ہاؤل میں کھوٹاؤٹس اور یوہدی کے علاوہ تمام اجزاء اکٹھے کر لیں۔
- اب یوہدی ڈال کر اچھی طرح مکس کریں۔
- اس کے بعد ہاتھ پر سجی لٹا کر کچر کو دباتے ہوئے لٹو جائیں۔
- چاندی کے ورق سے گارنٹک کر کے سرور کریں۔

اجزا

یوہدی	250 گرام	ٹاریل (پہنڈ)	25 گرام
کھوٹا	250 گرام	چامغز	25 گرام
بادام (پہنڈ)	25 گرام	پست (پہنڈ)	25 گرام
سٹیشن	25 گرام	الاجی پاؤڈر	1/2 چائے کاجج
ٹاریل (پہنڈ)	25 گرام	چاندی کے ورق	گارنٹک کے لیے



لڈو

اجزاء

3 کلو	آٹا
(پڑھیں) 3 کلو (پڑھیں)	
4 کلو	آب
2 کلو	پیاز
3-4 کلو	ہری مرچ (چپ کر لیں)
1 چائے کاشی	کالی مرچ پاؤڈر
2 کلو کے کٹی	پارسلے (چپ کر لیں)
1/2 کپ	آئل
حسب ذائقہ	نمک

مہمان

ترکیب

- چمن میں آئل گرم کر کے آلو، پیاز نمک اور آدھا چائے کاشی کالی مرچ ڈالیں اور
- ڈھک کر دس منٹ پکا لیں۔
- پھر ان کو فرانگ چین سے نکال کر پھینٹے ہوئے انڈے میں شامل کریں۔
- ساتھ ہی نمک، کالی مرچ، پارسلے مکس کریں۔
- اس آمیزے کو گرم فرانگ چین میں ڈالیں۔
- ضرورت محسوس ہو تو تھوڑا سا آئل شامل کر کے آئی وی فرائی کریں گا ایک طرف
- سے سبز ہوا جائے۔
- اب آٹھ کلو پلٹ کر دوسری طرف سے سبز کر لیں۔
- گرم گرم سرد کریں۔

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 50-60 min
Serves: 3-5

Chef Times April 2018



کریم چمچ مشن

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 50-55 min
Serves: 2

تقریب

- چمن میں چاکر کھانے کے چمچ چینی چملائیں اور مشن کے سانچوں میں ڈال دیں۔
- دوسرے چمن میں پانی ڈال کر چمچیں کو بکلی آجی چمکھیں۔
- اٹھ دن کی سفیدی میں دو کھانے کے چمچ چینی ڈال کر پھینٹ لیں۔
- پھر اس میں لیٹوں کا رس شامل کریں۔
- ایک پاؤں میں کریم چمچ ملک اور زردی کس کر لیں۔
- اگ پالے میں کریم چمچ لیں پھر کریم چمچ چمچیں اور دو دنوں پاؤں کا آئیر دلا کر مشن کے سانچوں میں بھر لیں۔
- اب اسے چند گھنٹے کے لیے فریج میں رکھیں اور پلٹ میں نکال کر سرور کریں۔

لیست

کریم چمچ	150 گرام
کریم (کھنٹی ہوئی)	300 گرام
چمچیں	15 گرام
کٹیفٹ ملک	150 گرام
پانی	1/4 کپ
اٹے	2 عدد
چینی	6 کھانے کے چمچ
لیٹوں کا رس	2 کھانے کے چمچ

ٹینشن نہلو۔ کوراپن چاہیے لو

نسا لو

ایکسٹرا گلوئنگ وائٹننگ کیریئم

ایک منظرہ فینرس ٹریڈ

خصوصیت اور جمال رنگت کے لئے



TREND
INTERNATIONAL
WWW.PAKSOCIETY.COM

www.paksociety.com



تھک اور کالی مرغ	1 کلوگرام	چکن مرغی
گارنشک کے لیے	ہری بیاض	(ہن اور سکن سے ساتھ)
لیمن سوس:	20 گرام	کھن
لیمن (ڈیسٹ)	4 عدد	لیمن جو سے (چپ کر لیں)
1 عدد	2 کمانے کاچی	لیمن جوس
3 کمانے کاچی	2 چائے کاچی	ویسٹر شاؤرسوس
1 چائے کاچی	1 چائے کاچی	ہیچہ پکا پاؤڈر
2 کمانے کاچی	2 کمانے کاچی	زیرہ پاؤڈر
حسب ذائقہ	تھک	

اجزا

بیکڈ چکن دساس



ترکیب

- کھن اور لیمن کے علاوہ تمام اجزاء کو سک کر کے چکن پر لگا دیں۔
- اب ایک پین میں کھن کو گھٹھا کر لیمن کو فریڈ کر لیں۔
- پھر چکن شامل کر کے سک کر براؤن اور کروی ہونے تک پکا لیں۔
- اس کے بعد چکن کو ٹھنک ڈش میں ڈال کر پہلے سے 200°C پر گرم
- اوون میں تیس منٹ بیک کریں۔
- پین میں ساس کے تمام اجزاء سک کر کے چند منٹ پکا لیں۔
- تیار ساس کو چکن پر ڈال کر ہری بیاض سے گارنش کریں۔
- چاول لیٹا تاکہ اسے ساتھ سرور کریں۔



اجزا

1 کلو گرام	کاجی بجز
1 عدد	اٹا
1/2 چائے کاجی	لال مرچ پاؤڈر
1 چائے کاجی	زیرہ (پہا ہوا)
2 کمانے کاجی	میدہ
حسب ذائقہ	نمک
فرائنگ کے لیے	آئل
100 گرام	گرہوی کے لیے:
1 کپ	آئل
2 کپ	پیاز (برائون کیا ہوا)
1/2 چائے کاجی	دہی
1/2 چائے کاجی	سفید مرچ پاؤڈر
3 کمانے کاجی	دھنیا پاؤڈر
1 چائے کاجی	فریش کریم
حسب ذائقہ	کالی مرچ (ٹکی ہوئی)
گارفنگ کے لیے	نمک
	برادھنیا

چیز کو فٹ

ترکیب

- غیر میں تمام اجزاء اچھی طرح مکس کر کے کوٹنے بنائیں۔
- اب انھیں گرم آئل میں فرائی کر کے گولڈن براؤن کریں۔
- گرہوی کے لیے:
- گرم آئل میں براؤن پیاز، دہی، سفید مرچ اور دھنیا ڈال کر سالانہ بنائیں۔
- اس میں کوٹنے والے کر فریش کریم اور کالی مرچ شامل کریں۔
- جان پاروتی کے ساتھ پیش کریں۔



”ماں“
رب کائنات کا انمول تحفہ

®

”ماں“ ویلفیئر ٹرسٹ





چکن ٹماٹو میکرونی

اجزاء

چکن (قیر)	1 کپ
ٹماٹر	500 گرام
پیاز (چھوٹا)	1 عدد
چائیز مکھن	1/2 چائے کاس
مکھن	2 کھانے کاس
ٹماٹو کچپ	2 کھانے کاس
کارن فلور	1 چائے کاس
اورک پیسٹ	1 چائے کاس
تیل	حسب ذائقہ
سیا و سرق پاؤڈر	حسب ذائقہ
تیل	حسب ضرورت
میکرونی (آلی ہوئی)	حسب ضرورت
ہرا دھنیا	گاڑھنک کے لیے
ہری مرچ	گاڑھنک کے لیے

ترکیب

- چکن میں تیل گرم کر کے قیر، اورک پیسٹ اور تھوڑا سا نمک ڈال کر بھون لیں۔
- ٹماٹر پال کر چھٹا کا تار لیں اور ٹکڑا لگ چھین میں ایک منٹ پکائیں۔
- اس میں مکھن، کالی مرچ پاؤڈر، چائیز مکھن اور پیاز ڈال کر مزید دو منٹ پکائیں۔
- اب ٹماٹو کچپ اور کارن فلور شامل کر کے پیسٹ سے بنا لیں۔
- آمیزہ گاڑھا ہونے لگے تو قیر شامل کریں اور بجلی آگ پر ابال آنے تک پکائیں۔
- سرد مک ڈش میں میکرونی کی تہ بچھا کر چکن اور ٹماٹر کا آمیزہ ڈال دیں۔
- ہرا دھنیا اور ہری مرچوں سے گارنش کر کے سرو کریں۔





For Happy Life



Make Your
Choice Stay Alive



2/153-A, Industrial Estate Sahiwal Pakistan
+92(40)4502710, +92(40)4502711
www.khadammilkfoods.com
khadammmilkfoodspk@gmail.com
info@khadammmilkfoods.com



Process & Packed by

Khadam Milk Foods®



ترکیب

- تمام سامان پر کھنکھانے والے کرکٹوں میں کاٹ لیں۔
- ایک ڈش میں بریڈ اور بھر چاکلیٹ کی ڈس کاٹ لیں۔
- اب کریم میں انڈے اور پھینٹی شامل کر کے اچھی طرح پیسٹ لیں
- اس آمیزے کو ڈش میں ڈال دیں۔
- بھر پیسلے سے 160°C پر گرم اوون میں تین منٹ بیک کریں۔
- گولڈن براؤن ہونے پر چاکلیٹ ہارے سے کاٹ نکال کر کے پیش کریں۔



چاکلیٹ بریڈ

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 40-45 min
Serves: 2

اجزاء

بریڈ سامان	8 عدد
چینی	4 کھانے کے چمچے
کھنکھانے	75 گرام
ڈارک چاکلیٹ	100 گرام
کریم	300 ملی لیٹر
انڈے	2 عدد
چاکلیٹ ہارز	2 عدد
(پورے رنگ سے کریں)	



شہزادہ



انجمن آئند

چکن کری

اجزا

3 عدد	چکن (ڈرم سٹک)
1 کپ	پیاز (باریک سلائس)
1-2 عدد	سبز الائچی
1 عدد	کالی الائچی
2 انچ	دارچینی اسٹک
3-4 عدد	لونگ
1/2 کپ	دہی
1 چائے کاس	لیمن جوس
3-4 چمچ	ادرک، لہسن پیسٹ
2 چائے کاس	لہسن (چوپ کر لیں)
4-5 کھانے کے چمچ	لال مرچ پاؤڈر
2 چائے کاس	ہلدی پاؤڈر
2 چائے کاس	خشک دھنیا
حسب ضرورت	آئل
حسب ضرورت	نمک
گرہوی کے لیے	پانی



ترکیب

- لہسن اور دک پیسٹ، لال مرچ، نمک، ایک چمچ دہی اور لیمن جوس کس کر کے چکن پر لگائیں اور دو گھنٹے کے لیے فریج میں رکھ دیں۔
- پن میں گھی گرم کر کے پیاز گولڈن براؤن کر لیں۔
- پھر سبز الائچی، کالی الائچی، دارچینی اور لونگ ملائیں۔
- اب چکن شامل کر کے تیز آگ پر 3-2 منٹ پکائیں۔
- اس کے بعد لہسن اور دک پیسٹ، اضافی میرنیت مکچر، نمک، لال مرچ، ہلدی پاؤڈر، دھنیا شامل کر کے آئل علیحدہ ہونے تک پکائیں۔
- اب پانی ڈال کر ڈھک دیں اور درمیانی آگ پر پندرہ منٹ پکائیں۔
- پھر گرم مسالا پاؤڈر، دہی، لہسن شامل کر کے مزید چند منٹ پکائیں۔
- تیار ہونے پر گارنش کر کے سرو کریں۔

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 40-45 min
Serves: 2



Chef Times April 2018



چیز پین کیک

اجزاء

بین کیک کے لیے:

میدہ	125 گرام	بیاز (چنے)	1 عدد
دودھ	150 ملی لیٹر	آئل	1 کھانے کا چمچ
انڈا	1 عدد	کریم	2 کھانے کے چمچ
آئل	فرانگک کے لیے	مشروہ (سلائڈ)	حسب ضرورت
فلنگ کے سوا:		پارسلے	حسب ضرورت
چیز	1 کپ	ٹھک کالی مرچ	حسب ذائقہ

ترکیب

بین کیک کے لیے:

- میدہ ایک چمکی ٹھک اور انڈا اچھی طرح مکس کر لیں۔
- اسب دودھ اور 150 ملی لیٹر پانی شامل کریں اور میٹر میں بیت کر کے سائیز پر رکھ لیں۔
- فلنگ کے لیے:
- بین میں آئل گرم کر کے بیاز فرنی کریں مشروہ شامل کر کے پکائیں۔
- ٹھک اور کالی مرچ چیز میں مکس کر کے سائیز پر رکھ لیں۔
- بین کیک بنانے کے لیے:
- بڑے فرانگک بین میں تھوڑا سا آئل گرم کر کے تیار میٹر اس میں پھیلا دیں۔
- جب ایک سائیز گولڈن براؤن ہو جائے تو پلٹ کر دوسری جانب سے پکائیں۔
- بین کیک ابھی بین میں ہو تو ایک سائیز پر کریم لگا لیں۔
- اس پر مشروہ اور چیز کچھ پھیلا کر پارسلے چھڑک دیں۔
- بین کیک کی سائیز ڈکوفو ڈکر کے پلیٹ میں نکال لیں اور سرو کریں۔



دکھی انسانیت کی خدمت ہم سب کا قومی اور مذہبی فریضہ ہے



شیف ٹائمز

کے زیر انتظام چلنے والا ماں ویلفیئر ٹرسٹ ایک عرصہ سے ناداروں اور ضرورت مندوں کی فلاح کے لیے کام کر رہا ہے

آئیے! ساتھ دیجئے ہمارا

آپ کی مالی معاونت بہت سے اداس چہروں کے لیے مسکراہٹ بن سکتی ہے۔

اپنے Donations اس اکاؤنٹ نمبر پر بھیجیں۔

A/c Title: Chef Times (0285 0101662718)

Bank: Meezan Bank Ltd. Ichra Br. Lahore

Alghani Dal Masoor



اجزا

1 کپ (بھگولیں)	دال مسور
1 عدد (چو پنڈ)	پیاز
4 عدد (کاٹ لیں)	ہری مرچ
3 کپ	چکن اسٹاک
1/4 کپ	آئل
1 کھانے کا چمچ	لہسن (چو پنڈ)
1 کھانے کا چمچ	ادرک (چو پنڈ)
2 کھانے کے چمچ	لیموں کا رس
3 کھانے کے چمچ	مکھن
1 چائے کا چمچ	ہلدی
1 چائے کا چمچ	روسٹڈ زیرہ پاؤڈر
1 چائے کا چمچ	سرخ مرچ پاؤڈر
1/2 چائے کا چمچ	گرم مسالا پاؤڈر
حسب ذائقہ	نمک
گارڈنگ کے لیے	ہر ادھنیا

ترکیب

- آئل اور 1 کھانے کا چمچ مکھن گرم کر کے اس میں پیاز گولڈن براؤن فرائی کریں پھر ادرک اور لہسن شامل کر دیں۔
- اب ہلدی، روسٹڈ زیرہ پاؤڈر، نمک اور سرخ مرچ پاؤڈر شامل کر کے بھونیں۔
- پھر دال اور چکن اسٹاک شامل کر کے ہلکی آنچ پر اتنا پکائیں کہ دال گل جائے۔
- اب لیموں کا رس، گرم مسالا پاؤڈر، بقیہ مکھن اور ہری مرچ شامل کر کے مزید 2-1 منٹ پکائیں۔
- ہرے دھنیے سے سجا کر سرو کریں۔





پاک دیسی گھی



تھوڑی چاہت تھوڑا پیار

بھرپور غذائیت قدرتی ذائقہ



www.pakdesighee.com





ترکیب

فرائیڈ چکن

سوس کے لیے خشک سرخ مرچ کو سرکہ میں بھگو کر رات بھر کے لیے رکھ دیں۔

پھر اسے سرکے سے نکال کر لہسن کے ساتھ گرائنڈ کر کے پیسٹ بنالیں۔

دہی میں یہ پیسٹ، نمک اور سرکہ کس کر کے سوس تیار کر لیں۔

چکن کو نمک، سرخ مرچ پاؤڈر، سرکہ اور ادراک لہسن پیسٹ لگا کر 6 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔

کوننگ کے لیے انڈے اور دودھ کو پھیٹ لیں۔

بقیہ تمام اجزاء کو ایک علیحدہ باؤل میں کس کر کے ڈرائی مکسچر تیار کر لیں۔

چکن کو پہلے ڈرائی مکسچر میں رول کر کے انڈے میں ڈپ کریں پھر دوبارہ

ڈرائی مکسچر میں رول کریں اور 1 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔

اب چکن کو ایک بار پھر ڈرائی مکسچر میں رول کر کے گرم آئل میں ڈپ

فرائی کر لیں۔

فرائیڈ چکن کو سوس کے ساتھ سرو کریں۔

کوننگ کے لیے

1/2 کپ	میدہ
1/2 کپ	کارن فلاؤر
1/2 کپ	چاول کا آٹا
1 عدد	انڈا
3 کھانے کے چمچ	دودھ
1/2 چائے کا چمچ	نمک
1/2 چائے کا چمچ	لہسن پاؤڈر
1/4 چائے کا چمچ	ادراک پاؤڈر
1 چائے کا چمچ	سرخ مرچ پاؤڈر
1/4 چائے کا چمچ	کالی مرچ پاؤڈر
1/2 چائے کا چمچ	بیکنگ پاؤڈر

چکن (اسکن سمیت) 8 کلوے

سرخ مرچ پاؤڈر 2 کھانے کے چمچ

ادراک لہسن پیسٹ 1 کھانے کا چمچ

سرکہ 4 کھانے کے چمچ

نمک حسب ذائقہ

سوس کے لیے

دہی 250 گرام

لہسن 2 جوے

خشک سرخ مرچ 4 عدد

سرکہ 1/2 کپ

نمک حسب ذائقہ

ترکیب

- اودن میں 180°C پر گرم کریں۔
- بیکنگ ٹرے پر مکھن لگائیں۔
- پین میں درمیانی آنچ پر مکھن، آئل، چکن اور پیاز کو ملا کر 5 منٹ پکائیں۔
- اب گاجر اور مشروم شامل کر مزید 5 منٹ پکائیں۔
- پھر 2 کپ کریم، نمک اور کالی مرچ ڈال کر کے مسلسل ہلائیں اور آنچ ہلکی کر دیں۔
- اب چولہے سے اتار کر چیز شامل کریں۔
- اس کے بعد میکرو نیز شامل کر کے مکس کریں اور مکچر کو تیار ٹرے میں پھیلا دیں۔
- کریم کو ہیٹ کر کے سو فٹ کر لیں۔ اب انڈے کی زردی اور پارسلے شامل کر کے میکرونی مکچر پر ڈال دیں۔
- اودن میں 30 منٹ بیک کریں۔
- بلی اور گولڈن ہو جانے پر پھسز میں کاٹ کر سرو کریں۔

میک اینڈ چیز

اجزا

450 گرام	میکرونی (بوائلڈ)
450 گرام	چکن (چھوٹے پھسز)
1 عدد	گاجر (کٹی ہوئی)
1 عدد	پیاز (چوڑے)
3 عدد	انڈے (زردی)
1 کپ	مشروم
3 کپ	کریم
½ کپ	موزیلا چیز
½ کپ	چیڈر چیز
4 کھانے کے چمچ	پارسلے (چوڑے)
1 کھانے کے چمچ	آئل
حسب ذائقہ	نمک، کالی مرچ
حسب ضرورت	مکھن
	(بیکنگ ٹرے پر لگانے کے لیے)



اجزا

کالی ماش کی دال	1 ½ کپ
آئل	½ کپ
اٹلی	½ کپ
پیاز	2 عدد
ہری مرچ (کٹی ہوئی)	6-7 عدد
ٹماٹر	4 عدد
ادرک (چوپ کر لیں)	1 کھانے کا چمچ
گرم مسالا	½ چائے کا چمچ
زیرہ	2 چائے کا چمچ
براؤن شوگر	2 چائے کے چمچ
ہلدی پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
لال مرچ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
مکھن	2 کھانے کے چمچ
لہسن پیسٹ	1 چمچ
نمک	حسب ذائقہ

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 55-60 min
Serves: 2-3

ڈھابا دال

دال پانی میں اُبال کر اس میں ہلدی اور لال مرچ ڈال دیں۔
اب ہری مرچ اور ادرک ڈال کر پکائیں۔
گولڈن براؤن ہو جائے تو اٹلی کا گودا شامل کریں۔
اس کے بعد گرم مسالا اور ٹماٹر شامل کر کے دال گلنے تک پکائیں۔
ایک پین میں مکھن گرم کر کے زیرہ فرانی کریں اور بگھار لگائیں۔
تیار ہونے پر مکھن ڈال کر سرو کریں۔



رینت اقبال



آلو دنیا بھر میں پسند کی جانے والی سبزی

نقصانات:

آلو کے کثرت استعمال سے قبض اور خشکی بڑھنے لگتی ہے۔ جسم میں تھکن، بھوک کی کمی سستی لاحق ہو جاتی ہے۔ خشکی کی شدت سے کھانسی اور ہلکی حرارت شروع ہو جاتی ہے جس سے واسٹل فورس اور امونٹی دونوں کمزور ہو جاتی ہیں۔ ان علامات کے بعد ٹی بی کا حملہ ہو سکتا ہے۔ اگر ٹی بی کے مریض کو غذا میں آلو استعمال کروائیں تو اس میں ٹی بی کے اثرات کبھی ختم نہیں ہوں گے۔

آلو میں غذائی ریشہ بالکل نہیں ہوتا جس کی وجہ سے کاربوہائیڈریٹس کو ہضم ہو کر گلوکوز بننے کے عمل میں تاخیر ہو جاتی ہے۔

آلو کے زیادہ استعمال سے بلغم بھیمپردوں میں رُک جاتا ہے۔ پھر ان میں سوزش پیدا ہو جاتی ہے جس سے سانس میں تنگی مرض جنم لینے لگتا ہے جو آہستہ آہستہ دمہ کی صورت اختیار کر جاتا ہے۔

کوئی ملک ایسا نہیں جہاں آلو بطور غذا استعمال نہ ہوتا ہو۔ آلو کا اصل وطن امریکہ ہے۔ اس کو سر والٹر امریکہ انگلینڈ لائے۔ جس کے ڈیڑھ سو سال بعد یہ پاک و ہند میں آیا اور یہاں اس کو مقبولیت حاصل ہوئی۔ آلو ہی اس فصل کا بیج ہے۔ اس کو کاشت کرنے کے لیے زمین میں بودیا جاتا ہے۔ زمین کے

اخراج آسان ہو جاتا ہے۔ اس کا اخراج مشکل ہو جاتا ہے۔ اس سے نہ صرف زخم ختم

ہو جاتا ہے بلکہ جلنے کا نشان بھی مٹ جاتا ہے، آلو کے مستقل استعمال سے دبلا پن ختم ہو جاتا ہے

اوپر اس کی نیل ہوتی ہے اور جڑ کے ساتھ آلو۔ اس کے سائز اور وزن مختلف ہوتے ہیں۔ بدن کمزور ہوتا چلا جاتا ہے۔ اس حالت میں بچے کو آلو اُبال کر دیے جاتے ہیں۔ کیوں کہ آلو میں دیگر سبزیوں کی نسبت پروٹین زیادہ معیاری ہوتی ہے۔

اگر جلد جل جائے تو کچے آلو کی مرہم بنا کر جلے ہوئے حصے پر لگانی چاہیے۔ اس سے نہ صرف زخم ختم ہو جاتا ہے بلکہ جلنے کا نشان بھی مٹ جاتا ہے۔ آلو کے مستقل استعمال سے دبلا پن ختم ہو جاتا ہے۔

افعال و اثرات:

آلو محرک عضلات اور مسکن غدود ہے۔ دیر ہضم اور ثقیل ہے۔ دیر ہضم ہونے کی وجہ سے رطوبات کو روک کر قبض پیدا کرتا ہے۔ اعصابی کھانسی میں بلغم رقیق پانی کی طرح آتی ہے۔ جس کی وجہ



Lipstick

میک اپ اس کے بنیادی اصول



کی جارہی ہے۔ اس وقت ارغوانی رنگ کے سات سے لے کر دس مختلف شیڈز مارکیٹ میں موجود ہیں۔ ہر بڑی کاسمیک کمپنی نے اس رنگ کی اپ اسٹک مارکیٹ میں متعارف کرائی ہے۔

جب بھی آپ اسٹک خریدنے جائیں تو اپنے پاس ایک فٹو بھی ضرور رکھیں۔ آپ اسٹک کے شیڈز کو فٹو پر ہر ایک مرتبہ پھیر لیں۔ سفید رنگ پر اس کا اصل رنگ نمایاں ہو جائے گا، اس طرح آپ اسٹک کا اصل شیڈ دیکھ کر اسے خریدنے میں آسانی ہوگی۔

گہرے رنگ پر مشتمل آپ اسٹک کو ہمیشہ برش کی مدد سے لگانا

چاہیے۔ پیلے اور ہارے کے ہونٹ کے اندرونی حصوں کی طرف

لپ برش پھیریں اور پھر درمیانی حصے پر لپ اسٹک لگائیں۔

گہرے رنگ کی لپ اسٹک لگانے سے قبل اپنے ہونٹوں کو اس

کے لیے تیار کریں۔ اس موسم میں ہونٹ خشک رہتے ہیں۔ لہذا

پرانی مردہ جلد کے پائے اور تہی جلد کے آنے کا سلسلہ جاری ہوتا

ہے۔ پیلے آدھے پائے کا پیچ چینی میں چند قطرے پانی ملا کر

اسے ہونٹوں پر اچھی کی مدد سے لگائیں اور مساج کے انداز میں

گھمائیں۔ زیادہ زور سے نہ رگڑیں۔ بلکہ ہاتھ سے ہونٹوں کا

مساج کریں۔ اس سے ہونٹوں پر موجود مردہ جلد صاف ہو

جائے گی اور خون کا بہاؤ بھی ہونٹوں کی جانب بڑھ جائے گا۔

ہونٹ دیکھنے سے بڑے اور خوب صورت لگیں گے۔

دور حاضر میں گہرے رنگوں پر مشتمل آپ اسٹک کے شیڈز نہ

صرف فیشن میں ہیں بلکہ ان شیڈز کو خواتین خوش خوشی لگاتی

ہیں۔ اس کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ آج کل اداکارائیں اور ڈائری

گہرے شیڈز کی آپ اسٹکس لگا کر تقریبات میں شرکت کرتی نظر

آ رہی ہیں۔ ان اداکاروں کو دیکھ کر خواتین گہرے شیڈز کی آپ

اسٹکس خریدنے کو ترجیح دینے لگی ہیں۔

گہرے رنگ کی آپ اسٹک لگانے کے لیے زیادہ تر میٹ

لپ اسٹکس خریدی جاتی ہیں۔ ان میں چمک نہیں ہوتی، اس سے

گہرا رنگ مزید نمایاں نظر آنے لگتا ہے۔ آج کل میں سے چوبیس

گھنٹوں تک قائم رہنے والی آپ اسٹکس بھی دستیاب ہے۔ انہیں

”لوکے اسٹیک آپ اسٹک“ کے نام سے جانا جاتا ہے۔ جب بھی

یہ آپ اسٹک لگائیں تو اس کے بعد یا تو آئینہ بلونگ شیٹ (ایسا

بجے جس میں پکٹائی جذب کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے) یا پھر نشو

بجے کو ہونٹوں کے درمیان میں رکھ کر ہونٹوں کو ایک مرتبہ اندر کی

طرف بند کریں۔ پھر دوبارہ اس آپ

اسٹک کو ایک اور مرتبہ ہونٹوں

پر پھیریں۔ اس طرح

زیادہ پکٹائی فٹو بھی

پر آ جائے گی اور کم

خمی کی وجہ سے آپ

اسٹک کی گھنٹوں

تک اپنی جگہ پر

قائم رہے گی۔

نمرہ شہباز

رنگ میں گہلی رنگ کی آمیزش زیادہ ہو۔ وہ خواتین جن کی آنکھوں

کی پتلیوں کا رنگ گہرا ہوتا ہے انہیں چاہیے کہ وہ ایسے ارغوانی رنگ کی

لپ اسٹک لگائیں جس میں غامی رنگ کی آمیزش زیادہ ہو۔

جب بھی آپ اسٹک خریدیں اسے پیلے لگا کر چیک کریں۔

بجی بھی گہرے شیڈز کی آپ اسٹک بغیر چیک کیے نہ خریدیں اور نہ

پیشہ خانے ہو جائے کا خدشہ ہے۔ لپ اسٹک لگانے کے بعد اگر

چہرہ چمک اٹھے تو وہ آپ اسٹک خریدیں لیکن اگر آپ اسٹک لگانے

کے بعد چہرہ دھکا ہوا یا زرد، خشک یا رنگ ہونٹوں پر نقلی محسوس ہو رہا

ہو تو اس رنگ کی آپ اسٹک خریدنے سے گریز کریں۔ ان دنوں

گہرے شیڈز میں ارغوانی رنگ کی آپ اسٹک سب سے زیادہ پسند

لپ اسٹک کے شیڈز طبیعات کو مد نظر رکھتے ہوئے

منتخب کرنے چاہئیں۔ اگر کسی تقریب میں شرکت کے لیے جانے

والی خاتون نے پیلے، گہرے برے یا لال رنگ کے کپڑے پہن

رکے ہیں تو چاہیے کہ وہ برگنڈی یا بیروں لپ اسٹک لگائیں۔

اس کے علاوہ ڈارک براؤن لپ اسٹک بھی رات کی تقریب کے

لیے موزوں ہوتی ہیں۔

وہ خواتین جن کی آنکھوں کی پتلیوں کا رنگ ہلکا ہوتا ہے انہیں

ارغوانی رنگ کی آپ اسٹک خریدتے وقت یہ حیران رکھنا چاہیے کہ اس



www.paksociety.com

Medora

Matte Lipsticks with matching Nail Enamel

"MATTE LOOK with LASTING COMFORT"



AVAILABLE IN 100 SHADES,

60 Selected Shades are shown here



'Matte' never goes out of trend. Beautiful, Bold, Smooth, Vibrant and classy lip colours. The perfect long wearing matte Formula.

MEDORA OF LONDON for a more beautiful you

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

بچوں میں تجسس

ایک فطری عمل ہے

بچے کا
سوال کرنا
ماحول سے مطابقت
نہیں رکھتا۔ اس لیے بچہ
سوال نہیں کرتا۔ پھر کبھی کبھی اسے
اپنا سوال بتانے اور بلاغ کے لیے زبان
میں ڈھالنے کے لیے وقت درکار ہوتا ہے لیکن
نمبر کے پاس اتنا وقت نہیں ہوتا۔ اس کا تدریسی عمل
تیزی سے آگے بڑھ رہا ہوتا ہے۔ چنانچہ بچے کے سوال کرنے
سے پہلے ہی نمبر اگلے موضوع پر منتقلی جاتا ہے۔ یوں ایک مخصوص
خوف زدہ کرنے والی صورت حال سے بچنے کے لیے بچہ چپ
سادے میں ہی غافلت سمیٹتا ہے۔ کچھ ایسے بچے جو کلاس کے
سامنے بولنے سے بھیجئے نہیں وہ سوال کر لیتے ہیں جبکہ عام بچے
غاموش بیٹھے رہتے ہیں۔

سکول کا معیار

آپ اپنے بچے کے لیے کوئی تصوراتی درس گاہ تلاش کر رہے
ہیں اور پہلے سے اچھی شہرت رکھنے والے سکولوں اور دہان سے
کا میاب ہو کر اچھے والے یا تدریسی کی سادہ کچھ کلاس درگاہ کا
انتخاب کرتے ہیں..... سکول کی فارمیں پر کشش یوں پائے ہوں،
اچھے کچے جانے والے سکول دی ہوتے ہیں جہاں اساتذہ بچوں
کے سامنے سوالات اٹھاتے ہیں، انھیں کلاس روم ڈسکشن کا حصہ
بناتے ہیں اور حقیقی جوابات تلاش کرنے میں مدد دیتے ہیں۔



نہاس ٹل

بڑھ جاتی ہے Hippocompus کہلاتا
ہے۔ دماغ کا یہ حصہ معاملات کو یاد رکھنے میں کلیدی کردار ادا
کرتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جن باتوں پر بچہ تجسس ہوتا ہے، ان کو
جلدی کچھ لیتا ہے اور وہ اس کی یادداشت کا حصہ بن جاتی ہیں۔
اگر آپ سوالات کو اہمیت نہیں دیتے تو گویا آپ بچے کا
تجسس قتل کر رہے ہیں۔ بچے کے اشارے میں پوچھنے جانے
والے سوالات کو کبھی اہمیت دی جانی چاہیے۔

مثبت رویہ:

بیشب مثبت رویہ اختیار کریں۔ اگر بچوں کے تجسس کو نظر انداز
کر دیا جائے تو وہ سوالات نہ کرتا چھوڑ دیتے ہیں۔ اگر انھیں بروقت
مطلبن نے کیا جائے تو وہ غاموش ہو جاتے ہیں۔ کبھی بچے سے یہ
کہیں کہ کیا وہ اپنی ماں سے پوچھ رہے ہیں یا پوچھ رہے ہیں..... یا
اچھی آہستہ بچوں سے بڑے ہو کر کچھ آئی۔

بچے یا نمبر دیکھتے ہیں کہ وہ جب بھی اپنے والدین سے کوئی
سوال پوچھیں گے تو انھیں فوراً جواب مل جائے گا۔ وہ اپنے
والدین کو پرسنل کا مل سمجھتے ہیں۔ ان کے اہم کو قائم رکھنے کی
کوشش کریں اور انھیں زیادہ سے زیادہ وقت اور توجہ دیں۔

مثبت رویہ:

تعلیمی اداروں میں چھوٹے بچوں کو سننے اور دہرانے پر زور
دیا جاتا ہے۔ وہاں سوالات پوچھنے کا ماحول نہیں ہوتا۔ ہمارے
بہن کم از کم یہ فکری درجے کے بچوں کو اپنے بچہ کی بات سننے کی
ترغیب دینی چاہی ہے اور یہ بڑے ہو جاتا ہے۔ ایسے ماحول میں

بچہ جیسے بچہ ہوتا ہے ماحول کو دیکھ کر اس
کے ذہن میں طرے طرح کے سوالات جنم لیتے ہیں۔ وہ برقی چیز
پر غور کرتا ہے اور سوچتا ہے کہ:
اس کے ارد گرد چھوٹی کبھی ہیں کہاں سے آئی ہیں اور کیوں
ہیں؟

آسمان پر چاند ستارے چمکتے کیوں ہیں؟
فل میں پانی کہاں سے آتا ہے؟

جب وہ بولنا سکھ لیتا ہے تو اس حیرت انگیز دنیا کو دریافت کرنا
چاہتا ہے۔ البتہ زبان سمجھنے میں سے وقت درکار ہوتا ہے۔ ابتدائی
دور میں وہ اشاروں سے سوال پر چھنا شروع کر دیتا ہے۔

ان مخصوص سوالات کو کنٹری آئی ہے اور بسا اوقات یہ
بے نتیجہ بھی ہوتے ہیں لیکن ان سے بچے کی راز سے اور آپ کو
اسے اپنے والدین سے مطمئن کرنا ہوتا ہے۔

ماہرین کے مطابق دماغ میں موجود سرکٹ ہمیں توانائی
مہیا کرتا ہے۔ یہ سرکٹ بچے کے دماغ میں اس وقت روشن
ہوتا ہے جب اسے شایاں یا کوئی انعام دیا جاتا ہے، وہ اپنی پسند
ید واکس کرکیم حاصل کر لیتا ہے۔ اس وقت دماغ ایک کیمیائی مادہ
Dopamine کہتے ہیں۔ یہ مادہ دماغ
کے ان خلیوں کا انجمن میں رہا بڑھاتا ہے جو سمجھنے میں اہم کردار
ادا کرتے ہیں۔ تجسس کے وقت دماغ کے اس حصے کی سرگرمی



Be a Part of

Pioneer TDCP Institute of
TOURISM & HOTEL MANAGEMENT
(Govt. of the Punjab)



JOIN
TDCP-ITHM

Quality Education with Professional Learning

COURSES

Diploma in Tourism & Hotel Management (01 Year)

Diploma in Culinary Arts (02 Year)

Culinary Arts / Chef Course (06 Months)

Travel Agency Management (03 Months)

Front Office (03 Months)

Waiter (03 Months)

**APPROVED CENTRE OF
TEVTTA & NAVTTC**

**ADMISSIONS
OPEN**

22 Years of
Excellence in
Tourism & Hospitality Sector

Salient Features

- Comprehensive Curriculum
- Qualified & Professional Faculty
- State of the Art Kitchen
- Air Conditioned Class Rooms
- Recreational Trips & Study Visits
- Internships
- Domestic & Int. Job Opportunities

FOR INFORMATION, PLEASE CONTACT

151-Abubakar Block, New Garden Town, Lahore.
Ph: 042-99231248, 50 | Web: www.ithm.com.pk

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



Ingredients

Eggs	08	Dried fig, crushed	200 gms
Onions	02	Goat cheese	300 gms
Cumin seeds	01Tbsp	Yellow butter	1 Tbsp
Bay leaves	2-3	Lemon Juice	5 Lemons
Ginger paste	1 tsp	For Batter:	
Garlic paste	1 Tbsp	Gram flour	400 gms
Garam masala	1 Tbsp	Rice flour	50g
Tomatoes	04	Turmeric powder	3 Tbsp
Curd	500 gms	Red chilli powder	3 Tbsp
Salt	to taste	Cinnamon powder	2 tsp
Black pepper	to taste	Amchoor	1 Tbsp
Tamarind paste	150 ml	Cooking oil	500 ml
Walnuts, crushed	200 gms	For Garnish:	
Apricot, crushed	200 gms	Carrot1	1
Almond, crushed	200 gms	turnip	1
		Cucumber	1

Stuffed Egg



- Heat oil in a pan. Add onions and saute to light brown.
- Then add whole spices and ginger paste, garlic paste.
- Next, add garam masala followed by tomatoes, and saute.
- Add water and beaten curd. Keep stirring to avoid curdling.
- Season with salt and pepper.
- Add tamarind paste, crushed nuts, goat cheese, butter and lemon juice.
- Blend if required, to get a smooth creamy consistency.
- Boil eggs and make a small hole on one end. Fill the stuffing in eggs through this.
- Then make a batter using the two flours, salt, pepper and the other powder spices.
- Dip stuffed egg in the batter and deep fry in cooking oil.
- Garnish with carrot, turnip and cucumber.
- Serve with roghni naan.

ashmi
KAJAL



Ice Cream Cake

Ingredients

Heavy cream	1 Cup
Confectioners' sugar	2 Tbsp
Ice cream sandwiches	6 (3.5 ounces each)
Candy bars (Chopped)	2 Ounce
Chocolate chips(chopped)	1/2 cup

- Line an loaf pan with a piece of wax paper allowing the paper to hang over both long sides.
- In a large bowl, beat the cream and sugar until stiff peaks form.
- In the bottom of the pan, arrange 3 of the sandwiches in a single layer, cutting them to fit as necessary.
- Spread with half the whipped cream.
- Repeat with the remaining sandwiches and whipped cream.
- Sprinkle the top of the cake with the candy baand choclote chips.
- Cover with plastic wrap and freeze at least 2 hour.
- Holding both sides of the paper overhang, lift the cake out of the pan and transfer to a platter.
- Discard the paper, slice the cake, and serve.



our
/inning
onfidence



بھنڈی مسالا

اجزاء

1 کلو گرام	بھنڈی (کٹی ہوئی)
3 عدد	پیاز (باریک کٹی)
3 عدد	ٹماٹر (چھوٹے)
4 عدد	ہری مرچ (ٹائٹ)
1 کپ	آئل
1 کھانے کا چمچی	لہسن اور رگ حبیب
1/2 کھانے کا چمچی	بلدی
1/2 کھانے کا چمچی	لال مرچ (کٹی ہوئی)

فرائی بھنڈی مسالا

Preparation Time: 20-30 min
Cooking Time: 30-40 min
Serves: 3-4



ترکیب

- بھنڈی کو گرم آئل میں فرائی کر کے نکال لیں۔
- پھر اسی آئل میں پیاز فرائی کر کے الگ رکھ لیں۔
- اب آئل میں لہسن، نمک، لال مرچ، بلدی اور ٹماٹر ڈال کر بھنیں۔
- مسالا آئل چھوڑ دے تو بھنڈیاں، پیاز اور ہری مرچ ڈال کر دم پر رکھ دیں۔
- تیار ہونے پر گرم روٹی کے ساتھ چیں کریں۔



مونگ پالک

ترکیب

- ▶ ثابت مونگ دھوکہ دیالی پانی میں بھگو دیں۔
- ▶ پالک کوٹلی کی بانڈی میں باریک کاٹ لیں اور ساتھ ایک کٹی ہوئی پیاز، ہری مرچیں اور دو عدد لہسن جو سے ڈال کر پکائیں۔
- ▶ پالک کا پانی نکالنا شروع ہو جائے تو اسے درمیانی آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ پانی خشک ہونے لگے۔
- ▶ پھر اس میں مونگ کو پانی سمیت ڈال دیں۔ مونگ گلنے لگے تو نمک اور ہلدی شامل کریں۔
- ▶ تین میں آٹن گرم کر کے لہسن، پیاز، دال مرچ اور زرد فرنی کرہیں اور پالک پر بکھار دیا دیں۔
- ▶ اب اسے کچھ دیر دم پر رکھ کر اتار لیں۔
- ▶ گرم گرم چپاتی کے ساتھ سرو کریں۔

اجزا

پالک	۱ کلو گرام	ثابت مونگ	۱ ۱/۲
لہسن کے جوے	۲ عدد	ہلدی	۱ ۱/۲
پیاز	۲ عدد	سفید زیرہ	۱ ۱/۲
ہری مرچ	۲ عدد	آٹن	۳
دال مرچ ثابت	۴ عدد	نمک	۱ ۱/۲

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 40-45 min
Serves: 3-4



Times April 2018

دم کی توری

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 30-35 min
Serves: 3-5

اجزا

1 کلو گرام	گھیا توری (کلی ہوئی)
100 گرام	آئل
100 گرام	پیاز (چپ کر لیں)
50 گرام	ٹماٹر (چپ کر لیں)
2 کھانے کے چمچ	اورک لیسن پیسٹ
1 کھانے کا چمچ	لال مرچ پاؤڈر
1 کھانے کا چمچ	دھنیا پاؤڈر
1 چائے کے چمچ	بلدی
حسب ذائقہ	نمک
گاڑھنگ کے لیے	ٹماٹر، برادھنیا
	(چپ کر لیں)

ترکیب

- ▶ تین میں تیل گرم کر کے پیاز فرائی کریں۔
- ▶ پھر اورک لیسن پیسٹ شامل کر کے پکائیے۔
- ▶ جب گولڈن براؤن ہو جائے تو باقی اجزاء شامل کر کے مسالا تیار کر لیں۔
- ▶ اب گھیا توری شامل کر کے اٹھاپنکھیں کر دیں گئے۔
- ▶ تیار ہو جانے پر گچا لٹک کر کے روٹی تان کے ساتھ سرو کریں۔



ٹماٹو ہجیا



اجزاء

1 چائے کاجی	چھٹی	1/2 کلو گرام	نماز (چپ کر لیں)
2 چائے کاجی	لال مرچ پاؤڈر	1 کپ	بیاز (چپ کر لیں)
1 چائے کاجی	لیمن پیسٹ	1/2 کپ	آئل
حسب ذائقہ	نمک	1/2 کھانے کاجی	کلونجی

ترکیب

- ▶ آئل گرم کر کے پیاز کو گولڈن براؤن کر لیں۔
- ▶ پھر کلونجی، تھامس، لال مرچ پاؤڈر اور لیمون پیسٹ شامل کر لیں۔
- ▶ اب اسے کدھر کے پانی خشک ہونے تک پکائیں۔
- ▶ آخر میں ہر ادرھیا پھر کر کر چوبیس سے اتار لیں۔
- ▶ گرم گرم سرور کریں۔



Chef Times April 2018



سبز یوں کا قورمہ

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 40-45 min
Serves: 3-4

اجزاء

آلو	3 عدد	دہی	2 کپ
گاجر	2 عدد	آبل	1/2 کپ
شامبھ	3 عدد	بسن چنیٹ	1 کھانے کا چم
شملہ مرچ	2 عدد	لال مرچ پاؤڈر	1 کھانے کا چم
مٹر (دالنے)	1 کپ	دھنیا پاؤڈر	1 کھانے کا چم
پیاز (فرنی)	1/2 کپ	نمک	حسب ذائقہ

ترکیب

- ▶ آلو اور شامبھ کے چار چانکڑے جبکہ گاجر درمیانے سائز میں کاٹ لیں۔
- ▶ آبل گرم کر کے شملہ مرچ کے علاوہ تمام ہنریاں الگ الگ فرنی کریں۔
- ▶ دہی میں نمک، لال مرچ، دھنیا اور پیاز ملا کر ہینٹ لیں۔
- ▶ آبل میں بسن فرنی کریں بھردی کا کچر شامل کر آبل الگ ہونے تک پکائیں۔
- ▶ پھر تمام فرنی ہنریاں اور شملہ مرچ کس کریں۔
- ▶ آخر میں گرم سالاد، سفید زیرہ اور روک ڈال کر چند منٹ پکائیں۔
- ▶ دس میں نکال کر تان یا چاولوں کے ساتھ سرو کریں۔



پوپی سیڈلز پوٹو

اجزاء

آلو	2 کمانے کے کچے	دشکاش
(اچھا پھانڈ، مکہ بریس کے)	2 کمانے کے کچے	آئل
1/2 چائے کا چمچ	بلدی	شک کھیری لال مرچ 3 عدد
ہری مرچ (چپ کرٹس) 2 کمانے کے کچے	نمک	(کٹی ہوئی)
حسب ذائقہ		

ترکیب

- دشکاش کو چھوٹ ڈرائی روست کریں اور پھر گرائنڈ کر کے سائیز پر رکھ لیں۔
- پین میں آئل گرم کر کے لال مرچ، بلدی، دشکاش اور ہری مرچ فرائی کریں۔
- اس میں آلو اور نمک شامل کر کے مکس کریں۔
- گرم گرم سرور کریں۔



Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 30-35 min
Serves: 2-3



ترکیب

- ▶ گرم آئل میں پہلے آلو فرائی کریں اور پھر پیٹھن۔
- ▶ اسی آئل میں مشروہ بری مرچ کر پیٹھ فرائی کریں۔
- ▶ پھر قلم سا ڈال کر بھون لیں۔
- ▶ اب اس میں فرائی آلو اور پیٹھن شامل کر کے پانچ منٹ دم پہ لگا دیں۔
- ▶ آخر میں ہر ادھی ڈال کر ڈش میں نکال لیں۔
- ▶ گرم گرم روٹی کے ساتھ سرو کریں۔



الوبینگن فرائی

اجزا

2 عدد	آلو (کٹے ہوئے)
1 عدد	پیٹھن (کٹا ہوا)
3 عدد	نماز (چپ کر لیں)
3 عدد	بری مرچ (چپ کر لیں)
8 عدد	کری پیٹ
1/2 کپ	آئل
1 چائے کاجھی	لال مرچ پاؤڈر
1 چائے کاجھی	لال مرچ (کٹی ہوئی)
1 چائے کاجھی	بلدی پاؤڈر
1 چائے کاجھی	رائی
1 چائے کاجھی	کھنڈی
1/2 چائے کاجھی	ہیتھیں دانہ
1 چائے کاجھی	سواف
حسب ضرورت	نمک
گاڑھنک کے لیے	ہر ادھیٹا



Make Your
Choice Stay Alive



کوکمبر رائتہ



اجزاء

کھیرا	250 گرام
دہی	250 گرام
ہری مرچ (پہنچ)	1 عدد
پہنچ	1 چائے کاجی
مسٹرڈ	1 چائے کاجی
آئیں	1 چائے کاجی
نمک	حسب ذائقہ

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 50-60 min
serves: 2-3



ترکیب

- ▶ کھیر سے پھیل کر کش کر لیں۔
- ▶ چھنی، ہری مرچ اور نمک کو دہی میں مکس کر لیں۔
- ▶ اب آٹک گرم کر کے مسٹرڈ کا پیسٹ بنا لیں اور دہی میں ملا دیں۔
- ▶ آخر میں کھیر مکس کر کے سرو کریں۔

Chef Times April 2018

کرسپی سپرنگ رول

اجزا

- پکن ہون لیس (کیوز) 250 گرام
- گوگھی (چپ کر لیں) 3 کپ
- سونسٹ کارن 1/4 کپ
- ہری پیاز (چپ کر لیں) 1/4 کپ
- گا جڑ (کشی) 3-4 عدد
- ہری شملہ مرچ (ٹائڈ) 2 عدد
- ہری مرچ (چپ کر لیں) 2-3 عدد
- لیموں (ز) 1 عدد
- کھن 2 کھانے کے چمچ
- ہرا دھنیا (چپ کر لیں) 2 کھانے کے چمچ
- سویا ساس، نمک، کالی مرچ حسب ذائقہ

ترکیب

- ▶ پکن میں ایک کھانے کا چمچ کھن گرم کے پکن کیوز ڈالیں۔
- ▶ ساتھ میں ایک چوتھائی چمچ لیمن، اور ایک چمبٹ نمک، ال مرچ اور بلدی شامل کر کے پانی شامل کیے بغیر پکائیں۔
- ▶ پکن گل جائے تو لیموں کا رس ملائیں اور پکن کو بالکل خشک کر لیں۔
- ▶ دوسرے چین میں بغیر کھن اور تین کھانے کے چمچ آئل ڈال کر گرم کریں اور گوگھی کو تیز آگ پر فرائی کر لیں پھر گا جڑیں اور شملہ مرچ بھی فرائی کر لیں۔
- ▶ اب سونسٹ کارن، ہری مرچ، نمک، سویا سوس مکس کر کے چمپا بند کر دیں۔
- ▶ کچھ ٹھنڈا ہو جائے تو ہری پیاز، ہرا دھنیا اور کالی مرچ پاؤڈر ملائیں۔
- ▶ اب اس کچھرے کے پرنگ رول بنائیں۔
- ▶ فرائی کر کے گرم گرم ہر دکر لیں۔

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 30-40 min
Serves: 3





ویجی ٹیبل چیز سوپ

اجزا

4 کپ	پاک (چپ ک لیں)	2 عدد	گاजर (سلائس میں کٹی)
1 عدد	پیاز (چپ کر لیں)	1 عدد	پیاز (چپ کر لیں)
2 کھانے کچی	جزر	2 عدد	لہسن (جڑے)
1 چائے کچی	زیتون کا تیل	2 عدد	ہینز (کھین)
1/2 چائے کچی	اور پیانو	1 عدد	لہاڑ (کھین)
1/2 چائے کچی	نمک	2 عدد	تسمی کے پتے
1/2 چائے کچی	کالی مرچ	4 کپ	ہنریاں (ٹماک)

ترکیب

- ▶ آئل گرم کر کے گاजर، پیاز، لہسن اور پیانو پانچ منٹ فرائی کریں۔
- ▶ ہینز، لہاڑ، تسمی، اور پیانو نمک، کالی مرچ اور ٹماک شامل کر کے ہنریاں گرم ہونے تک پکائیں۔
- ▶ اب پاک شامل کریں اور زیتون پانچ منٹ پکائیں۔
- ▶ سوپ تیار ہو جائے تو پاؤل میں کال لیں اور چھ سے 7 منٹ کر کے سرد کریں۔



اپریل

2018ء

ستاروں کی روشنی میں



برج قوس
SAGITTARIUS
21 نومبر - 22 دسمبر



برج اسد
LEO
23 مئی - 22 جون



برج حمل
ARIES
21 مارچ - 19 اپریل



برج جدی
CAPRICORN
19 دسمبر - 20 جنوری



برج سنبلہ
VIRGO
23 اگست - 22 ستمبر



برج ثور
TAURUS
20 اپریل - 20 مئی



برج دلو
AQUARIUS
20 جنوری - 18 فروری



برج میزان
LIBRA
23 ستمبر - 22 اکتوبر



برج جوزا
GEMINI
21 مئی - 20 جون



برج عقرب
SCORPIO
23 اکتوبر - 21 نومبر



برج سرطان
CANCER
21 جون - 21 جولائی

قوس افراد کے لیے اپریل بہت اہمیت کا حامل ہے۔ اپنے معاملات زندگی کا جائزہ حقیقت پسندی سے لیتے ہوئے نئی شکست عملی ترتیب دیں۔ کسی صورت اپنی ذاتی صلاحیتوں کو ضائع مت کریں۔ صرف مثبت انداز میں سوچیں اس سے نہ صرف سکون ملے گا بلکہ مالی فوائد بھی حاصل ہوں گے۔ اگر آپ بے روزگار ہیں تو ملازمت ملنے کا قوی امکان موجود ہے۔ نامناسب قریبی رشتہ داروں سے بھی رشتہ ختم ہو جائیگا۔

جدی افراد اس ماہ نئے دوست بنائے اور نئے رشتے قائم کرنے میں مصروف رہیں گے اور اہم فیصلے بھی کریں گے جن سے دور رس نتائج مرتب ہوں گے۔ انھیں کاروبار کی طرف بھی توجہ دینا چاہیے کیونکہ آثار بتا رہے ہیں کہ گھریلو معاملات میں الجھ کر یہ اپنا نقصان کر دیتے ہیں گے۔ اگر آپ پرفیشنل معاملات پر مناسب توجہ دیں تو آپ کو بہت فائدہ حاصل ہو سکتا ہے۔

اس ماہ گریہ معاملات آپ کے پرفیشنل معاملات پر فوقیت حاصل کر جائیں گے مگر ان میں توازن رکھنا آپ کی معاملہ بندی کا اصل امتحان ہے۔ مالی معاملات کے خاتمے سے بہت فائدہ ہونے کی توقع ہے۔ اس ماہ کاروبار کی تمام تر توجہ گھور ان کی اپنی ذات ہوگی۔ ان کے اندر ایک ایسی توانائی مچا پائے گی جو انھیں آگے بڑھانے کا جذبہ عطا کرے گی۔ اہم بات یہ ہے کہ ممبر کارکن ہر لحاظ سے رکھنا ہوگا۔

اپریل میں سخت افراد اپنے فیصلے بہتر انداز میں کر سکیں گے اور کارکن دور ہو جائیں گی۔ آپ کو اپنے مقاصد کا تعین سوچ سمجھ کر کرنا ہوگا۔ ملازمت پیشہ افراد کو ترقی ملنے کے امکانات بھی روشن ہیں۔ کاروباری لحاظ سے بھی کارآمد نتیجہ کا جس سے آمدنی میں اضافہ ہوگا۔ لوگوں کی باتیں توبہ سے سنیں اور خلاف مزاج باتوں کو برداشت کرنے کی عادت اپنائیں۔ یہ عادت آپ کی پرفیشنل زندگی میں مثبت تبدیلی ثابت ہوگی۔

اپنے دوستوں کی مدد لیں۔ اس سے آپ کے بہت سے مسائل حل ہو جائیں گے۔ کبھی بھی خود میں تھوڑی لانا بھی ضروری ہوتا ہے۔ ان باتوں کو انا کا مسئلہ نہیں بنانا چاہیے۔ بھرپور خود کو حالات کے مطابق ڈھالنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ ملازمت پیشہ ہیں تو دیگر لوگ آپ کے لیے ترقیاتی فائدہ کا باعث بن سکتے ہیں۔ اپنے رویے میں بھی تبدیلی لائیں اسی میں آپ کی بہتری ہے۔

سنبلہ افراد میں دوسروں کو سمجھنے کی صلاحیت زیادہ ہوتی ہے۔ اپنی اہلی صلاحیت سے بھرپور فائدہ اٹھائیں۔ بلاشبہ تازہ جات میں نہ اٹھیں۔ اچھی زندگی گزارنے کے لیے باہمی تعاون بہت ضروری ہے۔ ملازمت کے معاملات کی اہمیت سے انکار نہیں کیا جاسکتا مگر آپ کو اپنی فیملی خیال رکھنا چاہیے۔ کام کی زیادتی صحت پر منفی اثرات مرتب کر سکتی ہے۔ آمدن پیشہ ایکسپنس ذی لہذا خرچ اور آمدنی میں توازن ضرور رکھیں۔

اپریل میں میزان افراد ہر پہلو پر متوازن رہیں گے۔ فیملی کا ساتھ دینے کی سستے سے ٹھنسنے کے لیے انتہائی اہمیت کا حامل ہوتا ہے۔ اسے بھی آپ کی بھرپور توجہ کی ضرورت ہے۔ یہ جذبہ آپ کو بڑے توانائی آگے بڑھنے کا حوصلہ عطا کرتا ہے۔ آپ بہت با صلاحیت ہیں اور اپنی محنت سے چبھ سکتے ہیں۔ اپریل میں مالی حالات بہتر ہوں گے۔ کسی نئے پراجیکٹ پر کام کرنے کی صورت میں کامیابی حاصل ہوگی۔

عقرب افراد کی دوسروں میں مکمل دلچسپی جانے کی عادت ان کے لیے بہت سی آسانیاں پیدا کر دیتی ہے۔ کیوں کہ بد مزاجی بنے بنائے کا بگاڑ دیا کرتی ہے۔ ہر انسان کو اپنے مقاصد کے حصول کے لیے دوسروں سے مدد لینا پڑتی ہے۔ اپریل میں گھریلو حالات کشیدہ رہیں گے۔ اپنی فیملی پر بھرپور توجہ دیں۔ مالی حالات میں بہتری آنے سے بہت سے معاملات خود بخود ٹھیک ہو جائیں گے۔ آپ کو اس دوران دانش مندی کا مجموعہ دینا ہوگا۔

اس ماہ حالات مجموعی طور پر سازگار رہیں گے۔ دوستوں کی تعداد میں اضافہ ہوگا اور حاسدین کو شکست ہوگی۔ ان دنوں میں نئی منزلوں کا تعین کریں اور ان کے حصول کی جدوجہد شروع کر دیں۔ انشاء اللہ کامیابی آپ کا مقدر بنے گی۔ روزگار کے مواقع بھی اس ماہ آپ کے منتظر ہیں۔ ان دنوں آپ جس کام میں بھی الجھ ڈالیں گے وہ نہ صرف پورا ہوگا بلکہ اس سے آپ کو فائدہ سانبائی نقص حاصل ہونے کی بھی کمی ہے۔

ثور افراد کے لیے اپریل میں نئے مواقع میسر آئیں گے۔ آپ کی محنت بھی بہت زیادہ دودھ دینا ہوگی۔ یہ وہ دن ہیں جب آپ کو اپنی صلاحیتوں کے بھرپور اظہار اور ان سے پوری طرح مستفید ہونے کا موقع ملے گا۔ کاروباری افراد کے لیے بھی یہ مہینا نہایت اہم رہے گا۔ آپ کے وقار اور عزت میں اضافہ ہوگا۔ بیرون ملک سفر کے لیے حالات سازگار ہیں۔ مالی حالات میں بھی نمایاں بہتری محسوس ہوگی۔

جوزا سے متعلق افروکاس دانش انتہائی محنت کرنا ہوگی۔ ان دنوں بہت سے لوگ ترقیاتی کاموں سے وابستہ ہیں۔ جن پر پورا اثر آپ کے لیے اس مہینا میں ہوگا۔ اپنی طرف سے بھرپور کوشش اور محنت کیجیے اور نتیجہ اللہ تعالیٰ ہی پہنچا دے گی۔ وہی سب سے بڑا کارساز ہے۔ کاروبار کے خاتمے سے بھی بہت اچھا وقت ہے۔ ملازمت کی تبدیلی کا بھی امکان ہے اور یہ تبدیلی آپ کے لیے مفید ہوگی۔

سرطان افراد کے لیے بھی یہ مہینا نہایت محنت طلب ہے۔ باہمی ذمہ داریوں کو بخود سمجھانے کی کوشش کریں۔ دوسروں سے ہر معاملے میں مدد لینا نقصان کا باعث بن سکتا ہے۔ کاروباری معاملات میں فیملی کی حمایت آپ کی طاقت بنے گی۔ بلات آمدن میں بھی اضافے کا امکان ہے۔ بے روزگار افراد کو باعزت ذرائع میسر آئیں گے۔ کاروباری معاملات میں گھریلو فیصلے پر قدم پر اپنی فیملی کا تعاون حاصل رہے گا۔



برج حمل

21 مارچ - 19 اپریل

علائق نشان: سینڈھ، حوض، آگ، حاکم سیر، مرغ، موافق برج: قوس، جوزا، دلو، اسد، اہل نو، اضرہ، ستائیں، چھتیس، پینتالیس، دن، ہند، سووار، مبارک رنگ: سرخ، پتھر، پیرا، لعل، پھول، بنگلی کلاب

مشہور شخصیات

عمر علی شاہ گلڑوی، منیر یازدی، مولانا ابوالکلام آزاد، عمر شریف، ایف ولف، بھلر، کچھ مکھ، ملک ابرار، جتو، دوم، اداکار، محمد علی، اسٹے ویگن، دلبر رانست (جہاز کا موجد)، لیلیڈی کا کارکن، سٹیورٹ، ماریا کیری، جیکی چن، انڈر ٹکر، لیو تارو، ڈو وچی، کرکٹر، زلمہ، مہر، حسین اور ہاشم علی۔

تعارف

واٹر اور برج میں برج حمل سب سے پہلا برج ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اس کے زیر اثر پیدا ہونے والے افراد میں اولیت کا عنصر نمایاں ہوتا ہے۔ برج حمل سے تعلق رکھنے والے لوگ عام طور پر تندرست و توانا اور مضبوط قوت ارادی کے مالک ہوتے ہیں۔ یہ لوگ کوئی کام شروع کرنے سے پہلے اس کے برہیلہ کا تجربہ کیا کرتے ہیں اور پھر بے خوف آتش فرود میں کود پڑتے ہیں۔ یہ لوگ خطرات سے نہیں گھبراتے۔ بعض اوقات ان میں جلد بازی تو آ جاتی ہے مگر شاید یہی کسی حماقت کے مرکب ہوتے ہیں۔ اس برج کے لوگ فطرتاً ہی ہوتے ہیں تاہم یہ شخصے کے بہت تیز ہوتے ہیں۔ والدین پر لازم ہے کہ بچپن سے ہی اپنے عمل بچوں پر نظر رکھیں اور مناسب اوقات میں ان کی کوٹھالی کرتے رہیں کہ یہ بڑے ہو کر شکر خدا نہ بن جائیں۔

حمل مرد

حمل مرد حرکت میں برکت کے قائل ہوتے ہیں۔ وہ ہاتھ پر ہاتھ دھرے بیٹھے کے بجائے مسلسل کوشش پر یقین رکھتے ہیں۔ ان کی جستجو اس وقت تک جاری رہتی ہے جب تک یہ اپنے مقاصد حاصل نہ کر لیں۔ جب وہ کسی کام کا ارادہ کر لیتے ہیں تو کوئی بڑی سے بڑی رکاوٹ بھی ان کا راستہ نہیں رکھ سکتی۔ وہ وقتی اقداروں کو بہت اقداروں میں تبدیل کرنے پر قادر ہوتے ہیں۔ ان کا لفظ عام طور پر ان کی لغت میں نہیں ہوتا۔ انہیں بایں کرنا بھی اتنا آسان نہیں ہوتا۔ وہ اپنے کسی منصوبے پر اس وقت تک کام کرتے ہیں۔ جب تک وہ منصوبہ بان کے حسب مشاغل یا میلان نہیں کھینچ کھینچ جاتا۔

حمل افراد اگر اقدار ادا اختیار حاصل کر لیں تو جاہل اور سفاک بن سکتے ہیں۔ کبھی کبھی چڑچڑ سے پن کا شکار ہو کر جلدھے میں آ جاتے ہیں۔ یہ وقتی خوشی حاصل کرنے میں گفٹ سے کام لیتے ہیں جس سے بسا اوقات شدید نقصان بھی اٹھاتے ہیں۔

حمل مردوں میں ترقی کی خواہش شاید دوسرے کسی بھی برج کے حامل مردوں سے زیادہ ہوتی ہے۔ اپنی بے قرار طبیعت کے باعث یہ ایڈوٹرز کے جنون کی حد تک شوقین ہوتے ہیں۔ بے کاریا فارغ رہنے سے تو جیسے انہیں چڑ ہے۔ اولاد کے حوالے سے اپنے فریض اور گھریلو معاملات میں بہت ذمہ دار اور جکجکیت و رقابت اور ازدواجی معاملات میں دوفاشار اور دو ذرا رقابت ہوتے ہیں۔

حمل مردوں کی ذات کے فنی پہلوؤں کی بات کریں تو یہ اپنی گفٹ پسندی اور جلد بازی سے کام لگا لیتے ہیں جس کا نتیجہ شاید یہ بھی جھگڑتا رہتا ہے۔ یہ منصوبے کو بہت دلفش مندی سے بناتے ہیں لیکن جب ان منصوبوں کو عملی جامہ پہنانے کا وقت آ جاتا ہے تو گھبرا جاتے ہیں۔ یہ لوگ دوسروں سے بہت زیادہ امیدیں وابستہ کر لیتے ہیں اور جب وہ لوگ ان کی امیدوں پر پورا نہیں اترتے تو پھر ان سے ناراض ہو جاتے ہیں اور ان کی بے گنتائی کا ہر کسی سے گلہ کرنے لگتے ہیں۔ حمل مرد کے لیے اپنے کام پر تنقید برداشت کرنا تقریباً ناممکن ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ خود کو کھل کھل کر فروغ دینا اور شکار ہو جاتا ہے اور اپنی اپنی تاجی کا آپ سالانہ پیر کر لیتے ہیں۔ حمل افراد اگر اقدار ادا اختیار حاصل کر لیں تو جاہل اور سفاک بن سکتے ہیں۔ کبھی کبھی چڑچڑ سے پن کا شکار ہو کر جلدھے میں آ جاتے ہیں۔ یہ وقتی خوشی حاصل کرنے میں گفٹ سے کام لیتے ہیں جس سے بسا اوقات شدید نقصان بھی اٹھاتے ہیں۔

حمل عورت

منطقاً البرہن میں حمل عورت میں سب سے زیادہ نسوانی خصوصیات ہوتی ہیں۔ بہت مردوں کے لیے حمل عورتیں بہترین نیاں ہوتی ہیں ان کا ذہن آزاد ہوتا ہے اور جسم بہت مند۔ یہ اپنے خانا وقت کو کسی قبیری کام میں صرف کرتی ہیں۔ خصوصاً ایسے کام میں جس میں یہ اپنی صلاحیتوں کو مزید اجاگر کر سکیں۔ یہ بڑی حاضر جواب ہوتی ہیں۔ بات چیت کرنے میں نہایت ہوشیار اور سماجی تقریبات میں ان کی موجودگی حیرت انگیز ہوتی ہے۔ یہ خود بار بار غصے اپنے شوہر کے بار بار میں درود بھیجیں یہ اپنے اوقات وقت میں کوئی ایسا کام کرتی ہیں جس سے خاندان کی خوشحالی میں اضافہ ہو سکے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ وہ بڑی حد تک فیر واری خوش ہوتی ہیں۔ اس لیے اپنی صلاحیتوں کے اظہار کی خاطر فیر واری طریقے تلاش کر لیتی ہیں۔ یہ اس قسم کی عورت نہیں ہو جو سارا دن اپنے بستر پر چڑی بیٹھ کر رہتی ہے۔

حمل عورت دیکھنے میں بہت چست اور پھر تخیل نظر آتی ہے اور چائے کے کپ کاتی رہتی ہے۔ ہے اور اپنی شکل و صورت پر فخر کرتی ہے۔ فخری اس کی سب سے بڑی خوبی ہے۔ وہ اپنے خاندان کے بارے میں اپنی بلند رائے رکھنے سے کہ جس کا اس کے چال چلن سے صاف اظہار ہوتا ہے۔

حمل خواتین اپنی فنی صلاحیتوں کی بدولت بہت سے خاندانی اور گھریلو معاملات میں بے شہر ہو کر الجھنے یا بغیر اپنے طوطے پر ہی فنی خفا ہیں۔ حمل خاتون کی خواہش ہوتی ہے کہ اس کا شوہر دراندیش، تعلیم یافتہ، مہذب اور خوش اخلاق ہو اور اس سے نوٹ کر بہت کرے۔ یہ انتہائی اعلیٰ درجے کی

حمل عورت دیکھنے میں بہت چست اور پھر تخیل نظر آتی ہے اور چائے کے کپ کاتی رہتی ہے۔ ہے اور اپنی شکل و صورت پر فخر کرتی ہے۔ فخری اس کی سب سے بڑی خوبی ہے۔ وہ اپنے خاندان کے بارے میں اپنی بلند رائے رکھنے سے کہ جس کا اس کے چال چلن سے صاف اظہار ہوتا ہے۔

میزبان اور مہمان نواز ثابت ہوتی ہیں۔ حمل خواتین کی ذات کا ایک دل چسپ پہلو یہ بھی ہے کہ یہ بچپن میں نسوانیت کی نسبت مردانہ چہ نہ زیادہ رکھتی ہیں اور ان کا میل جول ان کیل کے بجائے لڑکیوں کے ساتھ ہوتا ہے۔ حمل عورت کوئی بات دل میں نہیں اٹھاتی اس لیے کسی بھی لڑکی کے بغیر بچہ منہ پر کھڑی ہے اور اپنے فنی کا فوری اظہار کرتی ہے اور بعض اوقات سرخ رو بہ اختیار کرنے سے دوسروں کے لیے اذیت اور تکلیف کا باعث بن جاتی ہے۔



مسکراہٹ فیس نہیں بڑھاتی ہے

مسکراتے کے لیے 17 اور تھری چڑھانے کے لیے 43 پے حرکت کرتے ہیں۔ اگر آپ اپنے چہرے کو ناگوار کی کے تاثرات سے بچنا چاہتے ہیں تو انہی بھول کر مسکراتا سیکھ لیتے۔ یہ عمل نہ صرف آپ کی زندگی بلکہ آپ کے ارد گرد لوگوں پر بھی اچھا تاثر ڈالے گا۔

یاد رہے کہ تھری چڑھانے سے آپ کے چہرے پر جو گہریں لگائیں ہوتی ہیں وہ جلد ہی مستقل ڈیمے جماتی ہیں اور آپ عمر رسیدہ نظر آنے لگتے ہیں۔ ایسا شاید کوئی نہیں چاہتا ہے چہرے کی مسکراہٹ کو گمشدہ ہونے کے لیے ابھی جس مزاج کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ سوا انتہائی دباؤ کی صورت میں بھی دل دماغ کو خوشگوار رکھتا ہے۔

بہنے سے ہارمز اور خون کا دباؤ کم ہوتا ہے۔ یہ عمل دماغ کو تازہ رکھتا ہے آپ کی شخصیت پر خوشگوار اثرات مرتب کرتا ہے۔

بہنے سے ہارمز اور خون کا دباؤ کم ہوتا ہے۔ یہ عمل دماغ کو تازہ رکھتا ہے آپ کی شخصیت پر خوشگوار اثرات مرتب کرتا ہے۔ ملازمت کی جگہ پر درست ہونے اور لوگوں کو یہ احساس دلانے میں بھی معاون ہے کہ آپ کیلئے نہیں ہیں۔

قہار بڑھتا مسکراتا شروع کر دیجئے اور اپنی جس مزاج کو کنٹرول کر پا رہا ہے اسے آپ کیس کے کپ کو زندگی سے بچا رہا ہے۔ ایک مفکر کے خیال میں:

”مسکراہٹ ایک بے باغ ہے جو ہر جگہ کو سیدھا کر دیتا ہے۔“

اپنے روزمرہ معمولات میں ابھی اور باقی چھ دنوں کے ساتھ جس مزاج اور خوشگوار یادوں کو بھی شامل کر لیتے، اپنی خاموشی کو تلاش کیجئے، اس سے پہلے کہ کوئی دور امان پر نہ سے خود نہیں تلاش کر کے درست کریں۔

اگر آپ ملازمت جیسے ہیں تو آپ کے لیے مزاج میں شائع اور خوش گفتاری لازمی ہے۔ یہ صفات آپ کی زندگی کے دوسرے شعبوں کو بڑھ کر رکھتی ہیں۔ جس مزاج اپنانے سے یہ سب لوگوں کے پیمانوں صرف اسی مذاق یا قیمت لگانے میں گزار دیا جائے۔

اس خوبی سے کہہ دیں فائدہ حاصل کریں کہ کہیں ہاتھوں کا آپ زندگی سے بھرپور اور خوش آخر آئیں۔ بد وقت لمبوں پر ایک جیسی کی مسکراہٹ بھی شخصیت کو بڑھاتا ہے۔ سبکی نہیں مراد خوشگوار ہوگا تو آپ خوشگوار پھیلے گا۔ اس کریں گے اور کام میں بھڑکی آئے گی۔ لہذا اس سے قبل کہ یہ سچہ آپ کو گھبرے کہ زندگی کے حقیقی لحاظ دیتے ہو تو سب کو زور ہے ہیں ابھی خوشگوار ہونے کی کوشش کیجئے۔



Soft
touch®

NEW

& IMPROVED

LONG
LASTING
COLOR

GOLDENGIRL SYNTHETIC HAIR COLOUR

نومور گرے کریم ہیئر کالر

سافٹ ٹچ نومور گرے سنٹھٹیک ہیئر کالر ہے جو جلہ پرداغ نہیں چھوڑتا اور بالوں میں موجود میلانین کی مدد سے خلیوں میں جا کر کھرتا ہے جبکہ عام مٹیک ہیئر کالر بالوں کے خلیوں پر کالر کا محض خول چڑھا دیتا ہے جس کی وجہ سے بال ساس نہیں لے پاتے اور مزید سفید ہو جاتے ہیں۔

سافٹ ٹچ نومور گرے میں انتہائی ایڈوانس حفاظتی خیلے ACP شامل ہیں یہ جریہ حفاظتی کمپلیکس بالوں کے رنگوں کو زیادہ شاندار اور دیر پا رکھتا ہے۔

IMPROVE THE VISIBLE
QUALITY OF HAIR

EXPECT

BRILLIANCE FROM

NoMor Grey

اب شاشے پیک میں بقی۔۔۔

SYNTHETIC
COLOR AT THE
PRICE OF
METALLIC COLOR



NoMor GREY

fortified with natural olive oil 2020

goldengirl cosmetics.lahore

www.goldengirlcosmetics.com





Nadeem

ہماری فلم انڈسٹری کا انمول اثاثہ

ندیم کی پیدائش بمبائے کے شہر سے واڑہ (آندھرا پردیش) میں 19 جولائی 1941ء کو ہوئی۔ والدین نے ان کا نام نذیر بیگ رکھا۔ ان کے والد محمود بیگ مشعل بہتر معاش کی تلاش میں پاکستان پہنچ گئے اور کراچی میں رہائش اختیار کر لی۔ یہیں ندیم نے اسلامیہ کالج سے بی اے تک تعلیم حاصل کی۔ یہ کالج ٹی وی کی بنیادی کے لیے شہرت رکھتا تھا۔

انہی دنوں ان کی ملاقات کراچی انٹرنیشنل سٹوڈیو میں مشرقی پاکستان کی مشہور گلوکارہ فردوس بیگم سے ہوئی۔ ان کی ملاقاتیں بڑھتے گئیں اور آخر کار فردوس بیگم مشرقی پاکستان (بھارتیہ) کے گئیں۔ اسی دور میں بانیکار احتشام ایک فلم کے سربراہ بن کر رہے تھے۔ جس کے لیے انھوں نے ندیم کا انتخاب کر لیا۔ ندیم کی قسمت نے انھیں کی اور یہ فلم ہمہ ہوئی۔ یوں اس فلم نے نئی لگاتار ندیم پر بیگم کی آج ان پر بیکار گئے۔

اسی فلم کی کس بندی کے دوران بانیکار کیون احتشام نے اپنی بیٹی فرزانہ کی شادی ندیم سے کر دی۔ ندیم نے مشرقی پاکستان میں چند ایک فلموں میں کام کیا تھا کہ پاکستان کے سیاسی حالات بدل گئے۔ مشرقی پاکستان بھارتیہ بن گیا اور یوں ندیم نے کراچی کا رخ کیا۔

یہ دور وہاں پر کراچی میں تھا اور انھوں نے اپنی زندگی بھر میں فلمیں بننے کی تعداد کیساں تھی۔ جام کراچی میں بننے والی فلمیں چونکہ زیادہ پند کی جاتی تھیں لیکن کچھ ہی عرصہ بعد صورت حال میں ایک تبدیلی رونما ہوئی۔ اب کراچی کے سٹوڈیوز دیران ہوئے گئے جبکہ پاکستان فلم انڈسٹری کا مرکز لاہور بن گیا اور کراچی میں رہنے والے فنکاروں نے بھی لاہور کا رخ کر لیا۔ ان میں ندیم بھی شامل تھے۔

ندیم نے اپنے نیاں فلمیں سالو کی کیرئیر میں تین سو سے زیادہ فلموں میں کام کیا۔ انھیں اس دور کی پرستار بیرون کے ساتھ کاسٹ کیا گیا جن میں اداکارہ شہرہ فرست ہیں۔ عوام نے شہرہ کے ساتھ ندیم کو زیادہ پند کیا۔ جن دیگر فلموں کے ساتھ ندیم کی فلمیں مقبول ہوئیں۔ ان میں عیم آراء، نش، دینا، زینا، ہمتا، ہمارا شریف، کویتا، سانس اور سگیتا کے نام قابل ذکر ہیں۔

ندیم پاکستان کے واحد کامیاب ہیرو ہیں جنھوں نے ٹکا تار کیا اور سب تک ٹکا رہا اور حصول کی ایک کوئی دوسری مثال نہیں اس کے علاوہ ندیم کو ملنے والے اعزازات میں پرائیڈ آف فارمیشن اور تریونما ایوارڈ بھی شامل ہیں۔

”آئینہ“ کو پاکستان کی کامیاب ترین فلم ہونے کا اعزاز حاصل ہے۔ یہ فلم طویل عرصے تک ملک کے مختلف سینماؤں میں چلتی رہی۔ یہ پاکستان کی واحد فلم ہے جسے ”کراؤن جوبلی“ کا اعزاز حاصل ہوا۔

”آئینہ“ پاکستان کے علاوہ چین میں بھی پند کیا گیا۔ اسی فلم کے گانے ”دھڑک رہا دیتا“ کے گلوکارہ مایک نے پاکستانی فلم انڈسٹری میں بطور پہلے ایک عسکر اپنے قدم جمائے۔ یہ گانہ ندیم ہی پر تھا کیا۔

فلموں میں کامیاب دور گزارنے کے بعد ندیم نے فلمی دنیا کی زبانوں مالی کے بعد اس سے کنارہ کشی اختیار کر لی۔ ندیم کے کراچی جاتے ہی بازار میریلز کے پروڈیوسرز نے انھیں ہاتھوں ہاتھ لیا۔ اداکار ندیم سیٹ اور آف وی سیٹ بہت خاموش دکھائی دیتے ہیں۔ البتہ کبھی کبھی ان کے چہرے پر کبھی مسکراہٹ نظر آتی ہے۔ اس میں شک نہیں کہ ندیم پاکستان فلم انڈسٹری کا بہت بڑا اثاثہ ہیں۔ وہ اپنے فن کے حوالے سے ایک منظر و بچان رکھتے ہیں۔



Samsol®
A TRUSTED BRAND SINCE 1962

Brings
Fashion
to your
Hair!



23 MOCHA



21 | 23 | 25 | 27 | 29 | 36 | 39 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 39F | 41F | 42F | 43F | 44F | 45F





عائشہ عمران مستاز

اپنا خیال رکھیں آپ بہت اہم ہیں

صحت قدرت کی بہت بڑی نعمت ہے۔ پیار و جوہر کی خوش بھیس رو سکھادو اپنے معمولات زندگی ٹھیک طرح انجام دینے سے قاصر رہتا ہے۔ روزمرہ زندگی میں ہمیں ایسی بہت سی علامات کا سامنا رہتا ہے جنہیں معمولی سمجھ کر نظر انداز کر دینا مناسب نہیں..... ایسی ہی چند علامات مندرجہ ذیل ہیں:

آنکھیں

یہ طے کرتی ہیں اور انگریز ماکے بعد بھی پڑ سکتے ہیں۔ انہی کے نتیجے میں آنکھوں کے نیچے جو درد گہرا ہوتا ہے اس اور بال خون اکٹھا ہو جاتا ہے۔ اس بات کا اظہار بھی ہے کہ آپ دھوپ میں زیادہ وقت گزار رہے ہیں۔ سورج کی شعاعوں سے جلد سرخ ہو جاتی ہے اور آنکھوں کے گرد جلد بھی اس کا اثر قبول کر کے گہری ہو جاتی ہے۔ آنکھوں کے گرد مٹلے عام طور پر کوئی مسئلہ نہیں ہوتا ہے۔ ایک موروٹی راجان کا نتیجہ ہوتا ہے یا پھر عرصہ طے اور بے خوابی سے بھی ہو جاتے ہیں۔ سیاہ مٹلے صحت کی خرابی کا اظہار بھی کر سکتے ہیں۔ بہت سی خون تپا کرنے والی دوائیں مثلاً اسپرین وغیرہ آنکھوں کے نیچے جو درد خون کی رگوں کو پھیلا دیتی ہیں۔ جس کے نتیجے میں یہ مٹلے زیادہ نمایاں جاتے ہیں۔

کان

کانوں میں کھلبلی ہونا انہی کی جلدی پیار میں مثلاً آنکھوں کی علامت ہے۔ تیرا کی کرنے والوں کے کانوں میں ٹھیکوں کے باعث کھلبلی ہو جاتی ہے۔ اس ٹھیکوں کی علامات میں کان سے زرد مواد کا بہنا اور درد ہونا بھی شامل ہے۔ اگر اس کا علاج نہ کر لیا جائے تو زندگی کو خطرہ لاحق ہو سکتا ہے کیونکہ یہ اندرونی ہڈی کا ٹھیکوں ہوتا ہے۔ کان سرخ رہنے لگیں تو یہ کسی ٹھیکوں کی علامت ہے یا پھر جلدی بیماری کی علامت ہے۔ کانوں کا سرخ ہونا کوئی بڑا عارضہ نہیں لیکن اس میں یہ ہو سکتا ہے کہ کوئی ایک کان سرخ اور گرم ہو جائے اور اس میں درد ہو۔ کانوں کو مسلتا کسی سسٹے کی شکایت ہو سکتا ہے۔ یہ مرض تو خیر افراد اور بچوں میں زیادہ ہوتا ہے۔ سرخ کانوں کا ایک تعلق آدھے سر کے درد سے بھی ہے۔ جس طرف درد

بال

بالوں میں سفیدی آنا یا عمر بڑھنے کی ایک فطری علامت ہے لیکن وقت سے پہلے بال سفید ہونا جسم میں خون کی کمی کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے۔ یعنی خون میں سرخ گلیٹا کم ہو گئے ہیں۔ اسی طرح بال گرنے کی ایک وجہ قحطی یا ذہنی ہو سکتی ہے۔ بخار کے بعد بھی بال تیزی سے جھڑنے لگتے ہیں جو علامت ہے کہ حشرہ خفص وائرس یا بیکٹیریا کے ٹھیکوں سے گزر رہا ہے۔ اگر اس کا علاج نہ کر لیا جائے تو اعصاب اور آنکھوں کے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ اگر بال چمک دار تھے اور اب اچھے ہوئے خشک نظر آتے ہیں تو یہ اس بات کی علامت ہو سکتی ہے کہ جسمانی نظام کو چلانے والے غدود کو کافی راز کی رطوبت کم مل رہی ہے۔ اس بارہم میں کی ہے تمام جسمانی افعال پر برا اثر پڑتا ہے۔ اور وہ سب ہو جاتے ہیں۔ بالوں کی ساخت میں تھوڑی سا ایک سبب ہے بھی ہو سکتا ہے کہ جسمانی بارہم میں تھوڑی واقع ہو رہی ہو۔ بالوں پر اگر عمومی طور پر سفید سرخی پائی جائے تو یہ اس کی علامت ہو جاتی ہے یا ویشن یا فولاد کی کمی کے باعث بھی ایسا ہو سکتا ہے۔ یہ اس بات کی علامت بھی ہو سکتی ہے کہ آنکھوں میں اسر ہے یا کوئی ایسی بیماری لاحق ہے جس کے نتیجے میں جسم کی پور ویشن جذب کرنے کی صلاحیت متاثر ہو رہی ہے۔

IQRA Jewellers

Jewellery of Your Choice



Shop No # G18, Latif Center Ichra Lahore.

